СОВРЕМЕННАЯ ВЕРСИЯ ЛЕГЕНДАРНОГО БЕСТСЕЛЛЕРА

КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

400 ЛЕГЕНДАРНЫХ И 450 НОВЫХ РЕЦЕПТОВ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Книга содержит все необходимые сведения о принципах здорового питания) современные и классические рецепты по всем основным группам блюд и продуктов, обширный раздел по лечебному питанию, домашним заготовкам и дополнена теорией и практическими советами по приготовлению вкусных и здоровых блюд.

- АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ
  - ОТ РЕДАКЦИИ
  -
  -
  -
    - КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБОРУДОВАНИЯ
  -
    - ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ
    - ЭЛЕМЕНТЫ СЕРВИРОВКИ
    - ОСОБЫЕ ФОРМАТЫ ЗАСТОЛИЙ
  -
    - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
      - САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОРЕХАМИ
      - САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С МАСЛИНАМИ
      - САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКАМИ
      - САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ
      - МОРКОВНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ
      - ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ
      - САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
      - САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
      - МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ
      - САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ
      - САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ
      - САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ
      - САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ
      - САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ
      - САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ
      - САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ
      - САЛАТ «ОСЕНЬ»
      - САЛАТ «ДАЧНЫЙ»
      - ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

- ОВОЩИ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ
- САЛАТ ИЗ АНАНАСА И СЕЛЬДЕРЕЯ
- ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ
- ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
- ВИНЕГРЕТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ
- ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ
- ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ
- ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ
- БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ
- СОТЭ ИЗ БАКЛАЖАНОВ
- СВЕКЛА, МОРКОВЬ МАРИНОВАННЫЕ
- БАКЛАЖАНЫ С УКСУСОМ
- ЛУК МАРИНОВАННЫЙ
- НА ПОЛЯХ
  - Холодные соусы и заправки для салатов и сельди
    - Сметанный соус с уксусом
    - Сметанный соус с томатной пастой и зеленью
    - Сметанный соус с плодовым соком
    - Сметанный соус с хреном и горчицей
    - Соус кисломолочный
    - Соус из кефира и майонеза
    - Соус яично-томатный
    - Заправка салатная (на растительном масле и уксусе)
    - Заправка салатная горчичная
    - Заправка горчичная для сельди
    - Заправка из растительного масла и лимонного сока
    - Заправка из растительного масла и томатного сока
    - Заправка сметанная для фруктовых салатов
  - Салат «Ташкент»
  - Салат «Бахор»
- САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ
  - СЕЛЬДЬ ПОД ГОРЧИЧНОЙ ИЛИ САЛАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

- СЕЛЬДЬ ПОД СМЕТАНОЙ С ЯБЛОКАМИ
- СЕЛЬДЬ СО СВЕКОЛЬНЫМ МУССОМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ХВОРОСТОМ
- САЛАКА, МОЙВА В САЛАТНОЙ ЗАПРАВКЕ С УКРОПОМ
- РЫБА С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ
- СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ
- СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАЙОНЕЗОМ
- ФОРШМАК ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ РЫБЫ С БРЫНЗОЙ
- ПАШТЕТ РЫБНЫЙ
- ПАШТЕТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ
- ПАШТЕТ ИЗ РЫБЫ И КАЛЬМАРОВ
- ПОМИДОРЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ
- ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ С МАЙОНЕЗОМ
- ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ С ГРИБАМИ
- ЩУКА ИЛИ СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЕ ЦЕЛИКОМ
- ФАРШИРОВАННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ
- РЫБА ЗАЛИВНАЯ
- ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ И КРЕВЕТОК
- СТУДЕНЬ ИЗ ГОЛОВ ОСЕТРОВЫХ РЫБ
- КАЛЬМАРЫ В ТАРТАЛЕТКАХ
- КАЛЬМАРЫ В ЧЕСНОЧНО-ОРЕХОВОМ СОУСЕ
- КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК
- КАРПАЧЧО ИЗ ЦУКИНИ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ
- МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С ЛИМОНОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ
- САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ И МОРЕПРОДУКТОВ
- МИДИИ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ
- МИДИИ С ФАСОЛЬЮ В ТОМАТЕ
- МОРСКАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ
- МОРСКАЯ КАПУСТА И КАЛЬМАРЫ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ
- САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ
- САЛАТ «СКАНДИНАВСКИЙ ЦЕЗАРЬ»

- САЛАТ БАЛКАНСКИЙ С РЫБОЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ
- САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С ОГУРЦАМИ И ШПИКОМ
- САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ
- САЛАТ РЫБНЫЙ ПО-ИСЛАНДСКИ
- САЛАТ «ДЖОНАТАН»
- САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С СЫРОМ
- НА ПОЛЯХ
  - Масляные смеси для соусов, блюд и бутербродов
    - Масло зеленое
    - Масло анчоусное
    - Масло селедочное
    - Масло сардиновое
    - Масло икорное
    - Фисташковое, ореховое или миндальное масло
    - Сырное масло
  - Сашими по-русски? И такое возможно!
  - Картофельные суши с копченой скумбрией и лимонным соусом
  - Сашими по-русски из подкопченного лосося с икрой нерки
  - Подкопченный лосось
- САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И ДИЧИ
  - АССОРТИ МЯСНОЕ
  - САЛАТ С ТЕЛЯТИНОЙ
  - СВИНОЕ ФИЛЕ С КАРПАЧЧО ИЗ ТОМАТОВ
  - САЛАТ ИЗ ЯГНЕНКА С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ
  - САЛАТ СО СТЕЙКОМ И ЗАПЕЧЕННЫМИ ПЕРЦАМИ
  - ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И КИСЛО-СЛАДКИМИ ОГУРЦАМИ
  - «ЦЕЗАРЬ» С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ
  - САЛАТ «ОЛИВЬЕ»
  - РОСТБИФ С ГАРНИРОМ
  - ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ С ХРЕНОМ
  - ТЕЛЯТИНА, ПОРОСЕНОК, ЯЗЫК, ЦЫПЛЯТА ЗАЛИВНЫЕ
  - ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ГАРНИРОМ

- КУРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (ГАЛАНТИН)
- ФИЛЕ КУР, ИНДЕЕК ИЛИ ДИЧИ ФАРШИРОВАННОЕ
- ТЕРРИН ИЗ ЦЕСАРКИ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ
- САЛАТ ИЗ НУТА С ЦЕСАРКОЙ
- САЛАТ С ДИЧЬЮ И ЛЕСНЫМ ОРЕХОМ С ГОРЧИЧНО-ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ
- СТУДЕНЬ МЯСНОЙ
- НА ПОЛЯХ
  - Поросенок фаршированный
  - Тортилья с запеченным мясом
  - Сациви из индейки или курицы
  - Куриный бон-бон с огуречным тар-таром
- ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ
  - РЫБА В СОУСЕ С ГРИБАМИ
  - РЫБА, ВАРЕННАЯ В МОЛОКЕ
  - ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТЕ
  - МИДИИ В БЕЛОМ ВИНЕ
  - РЕЧНЫЕ РАКИ ВАРЕНЫЕ
  - РЕЧЫЕ РАКИ, ВАРЕННЫЕ В ПИВЕ
  - КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ
  - НА ПОЛЯХ
    - Осетрина в рассоле
    - Севрюга по-русски
    - Осетр, севрюга или белуга в соусе «Белое вино»
    - Устрицы в паровом соусе
    - Креветки, жаренные с луком и грибами
- ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ
  - ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ С ГРИБАМИ
  - БИГОС ИЗ СВИНИНЫ
  - ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ЖАРЕНЫЕ
  - ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ
  - ПОЧКИ С ГРИБАМИ В СОУСЕ
  - ПОЧКИ ПО-РУССКИ
  - ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ
  - ЖЮЛЬЕН ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК
  - ТАРТАЛЕТКИ С МОЗГАМИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

- ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ
  - МЯСНОЙ БУЛЬОН
  - БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ
  - РЫБНЫЙ БУЛЬОН
  - ОВОЩНОЙ ОТВАР (БУЛЬОН)
  - СУП ОВОЩНОЙ
  - РАССОЛЬНИК
  - РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ
  - ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
  - ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ
  - ЩИ ЛЕТНИЕ
  - СУП ЛУКОВЫЙ С ГРЕНКАМИ
  - СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ
  - СУП ГРИБНОЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ
  - ГРИБНОЙ СУП
  - СУП ИЗ ЛИСИЧЕК
  - ГРИБНОЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ
  - СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ И РИСОМ
  - БОЗБАШ
  - СУП ГУЛЯШ
  - СУП РИСОВЫЙ ИЗ БАРАНИНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ
  - РИСОВЫЙ СУП С ЯЙЦАМИ
  - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ
  - ОВСЯНЫЙ СУП
  - СУП С КУКУРУЗОЙ
  - ЛАПША НА МЯСНОМ ИЛИ КУРИНОМ БУЛЬОНЕ
  - СУП ГОРОХОВЫЙ
  - СУП ИЗ ФАСОЛИ С МЯСОМ ИЛИ КОПЧЕНОСТЯМИ
  - СУП ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ
  - УХА ПО-БУРГУНДСКИ
  - СОЛЯНКА МЯСНАЯ
  - СОЛЯНКА РЫБНАЯ
  - СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ ИЛИ ШАМПИНЬОНОВ
  - ЧИХИРТМА ИЗ БАРАНИНЫ
  - ХАРЧО
  - СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ
  - СУП ИЗ БАРАНИНЫ С АЙВОЙ И ЯБЛОКАМИ
  - БОРЩ

- БОРЩ УКРАИНСКИЙ
- БОРЩ ЛЕТНИЙ
- ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ
  - ПРОЗРАЧНЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН
  - КУРИНЫЙ БУЛЬОН
  - БУЛЬОН-БОРЩОК
  - БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ
  - УХА ПРОЗРАЧНАЯ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ
- СУПЫ-ПЮРЕ
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ КРЕВЕТОК
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ ИЛИ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ
  - СУП «МИШЕНЬ»
- МОЛОЧНЫЕ СУПЫ
  - СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ
  - МОЛОЧНАЯ ЛАПША
  - СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ
- ХОЛОДНЫЕ СУПЫ
  - ОКРОШКА ОВОЩНАЯ
  - БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ
  - БОРЩ ХОЛОДНЫЙ
  - СУП ХОЛОДЕЦ
- НА ПОЛЯХ
  - Заправка первых блюд
  - Советы
  - Пряности
  - Приправы
  - Борщ с фуа-гра
  - Солянки
  - Щи старорусские
  - Узбекские супы
    -
    - Мастава
    - Шурпа
    - Машхурда
    - Лагман
  - Из старинных рецептов
    - Рассольник рыбный «Новотроицкий»
    - Раковое масло

○
- РЫБА ВАРЕНАЯ И ТУШЕНАЯ

- РЫБА В ПЕРГАМЕНТЕ
- КАРП ИЛИ КАРАСЬ, ВАРЕННЫЕ В СЛИВКАХ
- КАРП, ВАРЕННЫЙ С БЕЛЫМ СТОЛОВЫМ ВИНОМ
- СУДАК ОТВАРНОЙ ПОД СОУСОМ БЕЛЫМ С ГРИБАМИ
- РЫБА, ВАРЕННАЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ
- ФОРЕЛЬ В ВИНЕ
- ФИЛЕ ТРЕСКИ С СОУСОМ ИЗ ТЫКВЫ И МОРСКОГО ГРЕБЕШКА
- ЩУКА, ТУШЕННАЯ С ВИНОМ И ГРИБАМИ
- КАРП, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ В МОЛОКЕ
- ГОРБУША ТУШЕНАЯ ОСТРАЯ
- РЫБА, ТУШЕННАЯ ПО-РУССКИ
- КАМБАЛА С ВИНОГРАДОМ
- УГОРЬ С ЗЕЛЕНЬЮ
- УГОРЬ НА ПОДУШКЕ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ
- СУДАК В МОРКОВНОМ СОКЕ
- РЫБА, ТУШЕННАЯ С ПИВОМ
- РЫБНЫЕ БИТОЧКИ С КАПУСТОЙ
- БИГОС РЫБНЫЙ
- МИДИИ С ОВОЩАМИ
- МИДИИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СИДРЕ

- ЖАРЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА
  - РЫБА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ
  - КАРП, ЛЕЩ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ
  - РЫБА В КЛЯРЕ
  - ШНИЦЕЛЬ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»
  - КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ
  - КОТЛЕТЫ МАРЕШАЛЬ
  - ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ
  - РЫБНЫЙ БИФШТЕКС ФАРШИРОВАННЫЙ
  - БЕФСТРОГАНОВ ИЗ РЫБЫ
  - ЖАРКОЕ ИЗ ОСЕТРИНЫ
  - ЖАРКОЕ ИЗ КАЛЬМАРОВ
  - МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ЖАРЕНЫЙ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
  - КРЕВЕТКИ С АНАНАСОМ
  - ОСЕТРИНА В КОКОСОВОМ МАРИНАДЕ
  - ЗАПЕЧЕННЫЙ ПАЛТУС
  - ШАШЛЫК ИЗ ОСЕТРИНЫ
  - КАРП ПО-ЕВРЕЙСКИ
  - СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

- СЕЛЬДЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ
- САРДИНЫ С ЧЕСНОЧНОЙ ПОДЛИВКОЙ
- СУДАК ПОД СОУСОМ ИЗ МАСЛИН И ШАМПИНЬОНОВ
- РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ШАМПИНЬОНАМИ, НА ГРИЛЕ
- ЛОСОСЬ В СЛИВКАХ С ЛОСОСЕВОЙ ИКРОЙ
- ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОВО-АНЧОУСНЫМ СОУСОМ
- СЕМГА С АНАНАСОВОЙ САЛЬСОЙ
- ФИЛЕ СЕМГИ С СОУСОМ ИЗ КЛУБНИКИ И ЭСТРАГОНА
- СТЕЙКИ ТУНЦА НА ВОСТОЧНЫЙ МАНЕР
- ПАТЭ ИЗ ЩУКИ
- ОКУНЬ НА ШПАЖКАХ ПО-ИНДИЙСКИ
- ДОРАДО, ФАРШИРОВАННАЯ МОРЕПРОДУКТАМИ
- ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ВИНЕ
- ФОРЕЛЬ, ФАРШИРОВАННАЯ ИЗЮМОМ
- ФОРЕЛЬ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ
- «ПЕРЕПЕЧИНА» С ОСЕТРИНОЙ
- НА ПОЛЯХ
  - Разделка рыбы
  - Советы
  - Горячие соусы к рыбе
    -
    - Соус белый основной
    - Соус белый со сливками
    - Соус паровой
    - Соус «Белое вино»
    - Соус белый с грибами
    - Соус белый с рассолом
    - Соус белый с рассолом и грибами
    - Соус белый с яйцами и зеленью петрушки
    - Соус «Лионский»
    - Соус томатный
    - Соус томатный с овощами
    - Соус «Русский»
    - Соус томатный с грибами и чесноком
    - Соус томатный с корнишонами

- и грибами
- Соус из помидоров
- Соус горчичный горячий
- Соус из грецких орехов
- Соус кисло-сладкий с изюмом
- Взвар брусничный или клюквенный
- Соус сметанный
- Соус сметанный с луком
- Соус сметанный с луком и кореньями
- Соус сметанный с луком и сладким красным перцем
- Соус сметанный с томатом
- Соус сметанный с хреном
- Соус молочный
- Соус молочный с луком
- Соус молочный с грибами
- Соус «Польский»
- Соус «Голландский»

- Рыба на гриле
- Бефстроганов из рапанов

○ ■

- ОТВАРНОЕ И ТУШЕНОЕ МЯСО
  - БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ
  - ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ В СОУСЕ «БЕЛОЕ ВИНО»
  - ТЕЛЯТИНА ПАРОВАЯ
  - ЯЗЫК ОТВАРНОЙ
  - МОЗГИ ОТВАРНЫЕ
  - НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ СВИНЫЕ ОТВАРНЫЕ
  - МЯСО, ТУШЕННОЕ В ПИВЕ
  - МЯСО, ТУШЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ
  - МЯСО, ТУШЕННОЕ В ХЛЕБНОМ КВАСЕ
  - МЯСО ШПИГОВАННОЕ
  - ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ
  - КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ИЛИ СВИНИНЫ ПАРОВЫЕ
  - КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ШПИГОВАННЫЕ ПАРОВЫЕ
  - БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С БАКЛАЖАНАМИ
  - ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

- АЗУ
- СВИНИНА МАРИНОВАННАЯ ТУШЕНАЯ
- ЯХНИЯ
- ГУЛЯШ
- ЖАРКОЕ «СОУС ПО-КУБАНСКИ»
- ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С КУСКУСОМ
- СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ
- ЛЕНИВОЕ РАГУ» ИЗ СВИНИНЫ
- ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ
- ОССОБУКО
- ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ПО-СТРОГАНОВСКИ
- ПОЧКИ ПО-РУССКИ
- ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

- МЯСО ЖАРЕНОЕ И ЗАПЕЧЕННОЕ
  - РОСТБИФ
  - МЯСО ШПИГОВАННОЕ ЖАРЕНОЕ
  - ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ
  - СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ГОРЧИЧНОЙ ГЛАЗУРИ
  - БИФШТЕКС
  - ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ
  - ФИЛЕ С ГРИБАМИ В СОУСЕ
  - ФИЛЕ С ПОМИДОРАМИ
  - ЛАНГЕТ
  - ЛАНГЕТ В СУХАРЯХ
  - ЛАНГЕТ, ЖАРЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ
  - РИБАЙ-СТЕЙК С ГОРЧИЧНЫМ МАСЛОМ
  - АНТРЕКОТ С ЯЙЦОМ
  - АНТРЕКОТ, ЖАРЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ
  - КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ, ЖАРЕННЫЕ НА РЕШЕТКЕ
  - РОМШТЕКС
  - КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ, БАРАНИНЫ, СВИНИНЫ
  - БИФШТЕКС ПО-ГАМБУРГСКИ
  - КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ
  - КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ
  - ШНИЦЕЛЬ ПО-ВЕНСКИ
  - ЭСКАЛОП ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ НЕАПОЛИТАНО

- КОРЕЙКА ТЕЛЕНКА ЗАПЕЧЕННАЯ
- СВИНАЯ КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КОРОЧКОЙ ИЗ КЛЮКВЫ И ОРЕХА ПЕКАН
- ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ
- ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ С ПОМИДОРАМИ
- БАРАНЬИ ГОЛЯШКИ В СОУСЕ
- НАТУРАЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ, ШПИНАТОМ И СЫРОМ
- БЕФСТРОГАНОВ
- КОРЕЙКА ЯГНЕНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ЧЕРНОСЛИВОМ, ФАСОЛЬЮ И СОУСОМ ИЗ КРАСНОГО ВИНА
- СВИНИНА ПО-КИТАЙСКИ С БРОККОЛИ, ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТОМ
- ПОДЖАРКА ИЗ БАРАНИНЫ
- ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ
- МЕДАЛЬОНЫ ИЗ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ С ПЕРЕЧНЫМИ ЯБЛОКАМИ
- СВИНАЯ РУЛЬКА С ДЕРЕВЕНСКИМ СОУСОМ
- ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ
- ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ
- ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ СВИНИНЫ
- БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ
- ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ ИЛИ БАРАНЬЯ, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ
- ПОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ ЦЕЛИКОМ
- ПОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С ГРИБАМИ В СОУСЕ
- ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ
- МОЗГИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ
- МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ
- СЕРДЦЕ ЖАРЕНОЕ
- ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЛУКОВОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ
- ЯЗЫК С КАРТОФЕЛЕМ И СОУСОМ ИЗ ЙОГУРТА И СМЕТАНЫ
- СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ НА СКОВОРОДЕ
- ПОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

- БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА
  - БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ (1 ВАРИАНТ)

- БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ (II ВАРИАНТ)
- БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ С ЯЙЦОМ
- ТАРТАР
- КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ РУБЛЕНЫЕ
- ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ РУБЛЕНЫЙ
- ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ
- ЗРАЗЫ
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СВИНИНЫ
- ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ЯГНЕНКА В ПИТЕ С ВОСТОЧНЫМ СОУСОМ
- МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА
- МЮНХЕНСКИЙ СЭНДВИЧ
- РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ
- ЛЮЛЯ-КЕБАБ
- ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ
- КОТЛЕТЫ ПОЛТАВСКИЕ
- ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ)
- ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ
- ПЕЛЬМЕНИ
- МАНТЫ С МЯСОМ

- НА ПОЛЯХ
  - МЯСНЫЕ ТОНКОСТИ
  - Колбаса и деликатесы. Есть? Можно!
  - Домашняя колбаса
  - Копченые колбаски с паприкой
  - Копченая колбаса из индейки
  - Любителям стейков
  - Традиционные немецкие колбасы
  -
    - Коричневый мясной бульон для приготовления соусов
    - Соус красный
    - Соус томатный
    - Соус луковый острый
    - Соус с грибами
    - Соус к свинине
    - Белый соус
    - Белый соус с каперсами
    - Соус с хреном
    - Соус сметанный
    - Соус с мадерой
    - Соус римский
  - Мясной фарш

- ○

- БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ
  - КУРИЦА В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ
  - КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ БЛИНАМИ С МЯСОМ И ЯЙЦАМИ
  - ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА ЗАЛИВНАЯ
  - КУРОЧКА ТАНДУРИ
  - КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ
  - КУРИЦА В ТЕСТЕ
  - КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ
  - КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ
  - ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ
  - ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ СЕРДЕЧЕК
  - ЗАПЕКАНКА ИЗ ПТИЧЬИХ ПОТРОХОВ С СЕЛЬДЬЮ
  - ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР
  - КУРИНОЕ ФИЛЕ С АНАНАСАМИ НА ГРИЛЕ
  - КУРИНОЕ ФИЛЕ С КЛУБНИКОЙ
  - КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С АБРИКОСАМИ
  - КУРИНЫЕ ГРУДКИ В КУНЖУТНОМ МАРИНАДЕ
  - ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ПАПИЛЬОТАХ
  - КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ОСТРОМ МАРИНАДЕ
  - ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С БЕКОНОМ
- БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ, ЦЕСАРКИ
  - ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА
  - ПАСТРОМА ИЗ ИНДЕЙКИ
  - РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ
  - НОВОГОДНЯЯ ЦЕСАРКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ
  - ЦЕСАРКА С ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ
  - ЦЕСАРКА, ТОМЛЕННАЯ В КРАСНОМ ВИНЕ
  - ЭСКАЛОПЫ «СВЯТОЙ ВАЛЕНТИН» С СОУСОМ ИЗ КЛУБНИКИ
  - ЭСКАЛОПЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-ДИЖОНСКИ
  - ФАРШ ДЛЯ ИНДЕЙКИ С РИСОМ И ИЗЮМОМ
  - ГОЛЛАНДСКИЙ ФАРШ ДЛЯ ИНДЕЙКИ
  - ШАШЛЫЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-ВОСТОЧНОМУ
- БЛЮДА ИЗ ГУСЯ, УТКИ
  - ОТБИВНЫЕ ИЗ УТИНОЙ ГРУДКИ
  - УТИНАЯ ГРУДКА ПОД СОУСОМ ИЗ ФУА-

- ГРА СО ШПИНАТОМ
- УТИНЫЕ ОКОРОЧКА В ОВОЩНОМ СТУДНЕ
- ГУСЬ ИЛИ УТКА С ЯБЛОКАМИ

- НА ПОЛЯХ
  -
  - Удаление костей из целой куриной тушки
  - Разделка курицы
  - Фарш с потрошками для индейки и курицы
  - Чуду с орехами, картофелем и куриным мясом
  - Новомихайловские котлеты
  - Царская птица: вкус и польза
  - Бефстроганов из страусиного филе
  - Конфи
  - Утка в гречневой каше

-
- ОВОЩИ ВАРЕНЫЕ И ТУШЕНЫЕ
  - СПАРЖА В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ
  - ШПИНАТ С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ
  - СВЕКЛА В ЯИЧНО-КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ
  - МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ
  - КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ
  - ГОЛУБЦЫ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ
  - ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ОВОЩНЫЕ
  - ОВОЩНОЕ РАГУ
  - ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ
  - ЛЕЧО (ТУШЕНЫЕ СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ)
  - «БАБУШКИНА ИКРА»
  - БАКЛАЖАННАЯ ИКРА
  - ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ
  - ИКРА ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ
  - ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ МОРКОВИ
  - ИКРА ГРИБНАЯ
  - ИКРА ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ
  - КАПОНАТА
- ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ И ЗАПЕЧЕНЫЕ
  - КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА
  - КАРТОФЕЛЬ ФРИ
  - ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С МЯСОМ
  - КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА
  - ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ
  - ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК
  - ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ В СОУСЕ

- ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ
- ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА КОЛЬРАБИ
- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ
- ЗАПЕЧЕННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
- ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ
- ЦУКИНИ В ТЕСТЕ
- КАРТОФЕЛЬНЫЕ КУЛИГИ
- ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ
- БАКЛАЖАНЫ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ
- БАКЛАЖАНЫ НАЧИНЕННЫЕ
- ПЕЧЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ОСТРОЙ НАЧИНКОЙ
- БАКЛАЖАН В ЙОГУРТЕ И КОКОСОВОМ МОЛОКЕ
- БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ
- ГОРЯЧИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ ПОД СОУСОМ РОКФОР

- НА ПОЛЯХ
  - Советы
  - Книши (украинское блюдо)
  - Колдуны (белорусское блюдо)
  - Сыроедение
  - Raw-борщ из свежевыжатого сока свеклы с сельдереем, огурцом, морковью и хрустящей капустой
  - Лазанья из свеклы с начинкой из сладкого перца и с песто из петрушки
  - Пицца из семян льна и миндаля с начинками из сыра из кешью, крема из маслин и пасты из булгура

- ○
  - РЫЖИКИ ПО-МОНАСТЫРСКИ
  - ЗАКУСКА ИЗ ГРИБОВ С КАПУСТОЙ
  - САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ
  - ЗАКУСКА ИЗ ГРИБОВ И СЫРА
  - ИКРА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ
  - ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ
  - ЗАПЕКАНКА С ОПЯТАМИ
  - ГРИБЫ С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ
  - ГРИБЫ В ВИНЕ
  - ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

- ВЕЕР ИЗ ПЕЧЕНЫХ БЕЛЫХ ГРИБОВ
- ГРИБЫ ПОРТОБЕЛЛО, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЛОВКОЙ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ
- ГРИБНОЕ РАГУ
- ГРИБНОЕ РАГУ С ВЕТЧИНОЙ
- ОВОЩНОЕ РАГУ С ГРИБАМИ
- ГРИБНОЙ ОМЛЕТ
- ПАШТЕТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ
- ГРИБНОЙ ПУДИНГ
- КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ
- СЕЛЯНКА ГРИБНАЯ
- КОТЛЕТЫ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ
- РИС С ГРИБАМИ
- ГРИБНОЕ ЗАЛИВНОЕ
- ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И РЫБОЙ
- НА ПОЛЯХ
  - Советы
  - Заготовка грибов
    -
    - Горячая засолка
    - Маринованные грибы
-
- КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЗГАМИ
- ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ КАША
- ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ
- МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ
- ПЕРЛОВАЯ КАША С МАСЛОМ
- САГОВАЯ КАША С МАСЛОМ
- РИС БАСМАТИ С ДИКИМ РИСОМ
- РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ
- МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША
- ПУДИНГ РИСОВЫЙ
- КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ
- ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ
- ТАБУЛЕ ИЗ БУЛГУРА
- БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ
- ПЛОВ С БАРАНИНОЙ
- ПЛОВ С ЯЙЦОМ

- ПЛОВ С ИЗЮМОМ
- РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ
- РИЗОТТО «ДАРЫ МОРЯ»
- КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ
- ПЕРЛОВКА С ФАСОЛЬЮ И КУРИЦЕЙ
- КУКУРУЗНАЯ КАША
- ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ
- КУТЬЯ ИЗ ПШЕНИЦЫ
- КАША С ФРУКТАМИ И МЕДОМ
- НА ПОЛЯХ
  - Советы
    - Правильное хранение крупы
    - Советы по приготовлению круп
  - Клубская каша
  - Крупяные запеканки
  - Пловы
    -
    - Плов ферганский
  - Ризотто

○
- ПЕННЕ С ГУСТЫМ МЯСНЫМ СОУСОМ
- ФАРФАЛЛЕ С ТЕЛЯТИНОЙ И СПЕЦИЯМИ
- СОЧНАЯ КУРИЦА И СПАГЕТТИ С ГРИБАМИ
- ФУЗИЛЛИ С КУРИЦЕЙ И ЖАРЕНЫМИ ОВОЩАМИ
- СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ
- СПАГЕТТИ OLI-OLI
- ТАЛЬЯТЕЛЛИ С КРЕВЕТКАМИ И МИДИЯМИ
- ФРИТТАТА ИЗ ПАСТЫ
- РАВИОЛИ ПРОВАНСКИЕ
- ЛАЗАНЬЯ С БРОККОЛИ И СЫРОМ РИКОТТА
- КОРОТКИЕ МАКАРОНЫ ПО-АРАБСКИ
- МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ
- РИГАТОНИ С ТУНЦОМ, ПОМИДОРАМИ И БРОККОЛИ
- ТОРТЕЛЛИНИ ПРИМАВЕРА
- ФЕТТУЧИНИ С ЛОСОСЕМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ
- СВЕЖАЯ ПАСТА
- ЗЕЛЕНАЯ ЛАЗАНЬЯ
- РАКУШКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ
- СПАГЕТТИ ПОД КРЕВЕТОЧНО-АРАХИСОВЫМ СОУСОМ
- ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

- ТОРТЕЛЛИНИ ПО-НЕАПОЛЬСКИ
- ТОРТЕЛЛИНИ С СОУСОМ ИЗ ШПИНАТА
- НА ПОЛЯХ
  - Советы

○
- ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЛУКОМ
- ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ
- ЛОБИО
- ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ
- КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ
- ФАСОЛЬ ПО-ПЬЕМОНТСКИ
- КАССУЛЕ
- ПОХЛЕБКА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ
- СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ
- ЧЕЧЕВИЦА С МАСЛОМ, ТОМАТОМ И ЛУКОМ
- МЯСНОЙ СУП С НУТОМ
- ЧЕЧЕВИЦА ТУШЕНАЯ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ
- ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ
- ХУМУС
- ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ
- КАРРИ ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ И КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ
- БОБЫ С МИНДАЛЕМ
- САЛАТ С ТОФУ
- НА ПОЛЯХ
  - Советы

○
- ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ
- ОМЛЕТ ПО-ЛИОНСКИ
- ОМЛЕТ ОХОТНИКА
- ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ
- ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ
- ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ
- ЯИЧНИЦА С СЫРОМ
- ЯЙЦА «БЕНЕДИКТ»
- ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ
- ЯЙЦА НА ТОМАТАХ
- ИСПАНСКАЯ ТОРТИЛЬЯ С КАРТОФЕЛЕМ
- ЯЙЦО КОКОТ С ГРИБАМИ И СЫРОМ
- ТВОРОГ
- ТВОРОЖНИКИ
- КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТВОРОЖНИКИ
- ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

- ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ
- ВАРЕНЫЙ СЫР ДОМАШНИЙ
- ТВОРОЖНЫЙ КАРАВАЙ
- ТВОРОЖНЫЕ КЛЕЦКИ
- ТВОРОЖНЫЕ НЬОККИ С СОУСОМ ИЗ ОВОЩЕЙ
- ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С БРЫНЗОЙ
- НА ПОЛЯХ
  - Советы
    -
    - Отварные яйца
    - Как приготовить яйцо пашот
    - Максимум пользы и вкуса
  - Фаршированные яйца
  - Яйца к завтраку
  - Творожный пирог с абрикосами

○ -

- БЛИНЫ И ОЛАДЬИ
  - БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ
  - БЛИНЫ С ИКРОЙ
  - БЛИНЫ ПШЕНИЧНО-ГРЕЧНЕВЫЕ
  - БЛИНЧИКИ С ПЕРСИКОМ
  - БЛИННЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ
  - ОЛАДЬИ ДРОЖЖЕВЫЕ
  - ОЛАДЬИ С ГРИБАМИ
- ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО
  - БУЛОЧКИ СДОБНЫЕ
  - БУЛОЧКА ОВСЯНАЯ
  - ПИРОЖКИ С ЗЕЛЕНЬЮ
  - ПИЦЦА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА
  - ВАТРУШКА С СЫРКОВОЙ МАССОЙ
  - РАССТЕГАИ С МЯСОМ
  - РУЛЕТ С МАКОМ
  - РОМОВЫЕ БАБЫ С ПЕРСИКОМ
  - КРЕНДЕЛЬКИ С МАКОМ
  - КУЛИЧ
  - ЖАВОРОНКИ
- НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНОВ, ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК
  - НАЧИНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ
  - НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (ПЕЧЕНКА, ЛЕГКОЕ, СЕРДЦЕ)
  - НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ
  - ФАРШ РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

- ФАРШ РЫБНЫЙ С ГРИБАМИ
- НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И РИСА
- НАЧИНКА ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ
- НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ
- НАЧИНКА ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ
- НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ
- НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ
- НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА СЛАДКАЯ

- ПЕЧЕНЬЕ И КЕКСЫ
  - МАФФИНЫ С ВИШНЕЙ И ШОКОЛАДОМ
  - КЕКС
  - КЕКС ЯБЛОЧНЫЙ С ВИШНЕЙ
  - ПИРОГ С НЕКТАРИНАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ
  - ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ
  - КЕКС «ОРЕХОВЫЙ»
  - МОСКОВСКИЕ ПОНЧИКИ
- ТОРТЫ
  - ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ
  - ТОРТ СЫРНО-ШОКОЛАДНЫЙ С ЯБЛОКОМ
  - ТОРТ «ВИШНЕВЫЙ»
  - ТОРТ «СЛАДКИЙ СОН»
  - ТОРТ БИСКВИТНЫЙ «ОРЕХОВЫЙ»
  - ТОРТ «РОМАШКА»
- НА ПОЛЯХ
  - Советы
  - Индийские жареные лепешки пури
  - Нарезной батон
  - Хлеб «Дарницкий»
  - Творожный пирог с брынзой и шпинатом
  - Торт ореховый
  - Новогодний пирог с творогом, шоколадом и грецкими орехами

-
- КРЕМ ИЗ СЛИВОК
- ШОКОЛАДНЫЙ И КОФЕЙНЫЙ КРЕМЫ
- КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ ПО-БЕЛОРУССКИ
- КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ
- КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА
- ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА
- МУСС ИЗ ЯГОД
- МУСС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ
- СУФЛЕ ИЗ ОРЕХОВ
- ПИРОГ ВОЗДУШНЫЙ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

- ЯГОДНЫЙ КРЕМ
- АПЕЛЬСИНОВЫЙ КРЕМ
- ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН
- ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ
- КАРАМЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ
- ШОКОЛАДНЫЕ МЕРЕНГИ
- БАНАНЫ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ
- ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ ШЕРБЕТ
- ВИШНЕВЫЙ ШЕРБЕТ
- ШЕРБЕТ ИЗ ШАМПАНСКОГО
- МУСС «МАЛИНКА»
- ДЕСЕРТ КЛУБНИЧНЫЙ
- ДЕСЕРТ «ТАЙСКИЙ ФРЕШ»
- ДЕСЕРТ «КАРТОШКА»
- ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ
- ГУРЬЕВСКАЯ КАША
- ТРЮФЕЛИ
- ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ С СЫРНЫМ КРЕМОМ
- ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МАРШМЕЛЛОУ
- НА ПОЛЯХ
  - Мороженое
    -
    - Плодово-ягодное мороженое (клюквенно-яблочное)
    - Молочное мороженое
    - Пломбир
  - Гурьевская каша
  - Восточные сладости
    -
    - Домашний зефир

○ -

- РЕКОМЕНДУЕМЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ
- ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН ВО ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ
- ПИТАНИЕ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

○ -

- РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
  - САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ
  - САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК
  - САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ
  - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ

- ФРИКАДЕЛЬКАМИ
- СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ
- ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ
- ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ
- ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ
- КОТЛЕТЫ С ЯБЛОКАМИ
- ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ С ЯБЛОКАМИ
- РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ
- ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ
- СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ
- ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ
- РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ
- МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЯБЛОКАМИ
- БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ
- ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ
- ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ

○ ■

- ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД
- СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА
  - СУП РИСОВЫЙ С ОВОЩАМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
  - БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
  - БУЛЬОН КОСТНЫЙ
  - КНЕЛИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ
  - БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
  - ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ
  - ГОРБУША ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ
  - БИТОЧКИ ИЗ ТРЕСКИ ПАРОВЫЕ
  - МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ
  - КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ
  - СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
  - КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ
  - САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

- ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С САХАРОМ
- ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА
  - СУП РИСОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ (НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ)
  - СУП ОВСЯНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ (НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ)
  - СУП МАННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ПРОТЕРТЫМИ ОВОЩАМИ
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С КАБАЧКАМИ
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ
  - СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ
  - СУП ПЕРЛОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ
  - СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ
  - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ
  - ПЮРЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
  - СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКИ ПАРОВОЕ
  - СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ ПАРОВОЕ
  - МАКАРОННИК ЗАПЕЧЕННЫЙ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПРОТЕРТАЯ
  - КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПРОТЕРТАЯ
  - КАША ИЗ КРУПЫ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПРОТЕРТАЯ
  - КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
  - СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ ПАРОВОЕ
  - МОРКОВНОЕ ПЮРЕ
  - КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
- ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА
  - БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ
  - РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ
  - СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПАРОВОЕ
  - ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА
  - ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ
  - ГОРБУША ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ
  - ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЛУКОМ
  - ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ

- ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ
- ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ
- КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ
- ОТВАРНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ
- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В БЕЛКОВОМ ОМЛЕТЕ
- ПИРОЖКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

- НИЗКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА
  - СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
  - БУЛЬОН МЯСНОЙ СЛАБЫЙ
  - ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ ПАРОВЫЕ
  - ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ
  - ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ БЕЗ САХАРА
  - КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ
  - КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ
  - КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ
  - КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ
  - МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
  - СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
  - КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ
  - РАГУ ОВОЩНОЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ
  - САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
  - ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ, С СОУСОМ
  - ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ ПЕЧЕНЫЕ
  - ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ
- ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА
  - БУЛЬОН МЯСНОЙ
  - СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ЖИДКИЙ С КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ
  - БУЛЬОН ИЗ КУР
  - СЕЛЬДЬ ВЫМОЧЕННАЯ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ
  - РУЛЕТ МЯСНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ
  - КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

- ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ ПАРОВЫЕ
- КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША) ПАРОВАЯ
- ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ
- ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ
- КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ
- МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
- ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ ПЕЧЕНЫЕ

- НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА
  - СВЕКОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
  - СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
  - СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ
  - ОТВАР ОВОЩНОЙ
  - КУРЫ ОТВАРНЫЕ
  - КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ КУР ПАРОВЫЕ
  - РЫБА (ТРЕСКА) ОТВАРНАЯ
  - СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ
  - КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С ОВОЩАМИ
  - ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ
  - КАПУСТА ЦВЕТНАЯ (ИЛИ БРОККОЛИ) ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ
  - ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
  - КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ
  - СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ
  - ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА
  - ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ
- РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ (СВЧ)
  - СУП С ОВОЩАМИ И СЫРОМ
  - ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ
  - ГОВЯДИНА ПО-АНГЛИЙСКИ
  - БАКЛАЖАНЫ С ГОВЯДИНОЙ

○ ■

- ВАРЕНЬЕ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ
  - ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

- ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК
- ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ОЧИЩЕННЫХ АПЕЛЬСИНОВ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ
- ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ
- ФРУКТОВЫЙ МАРМЕЛАД
- ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК
- ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК
- БРУСНИКА В СИРОПЕ
- ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

- КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ
  - КАПУСТА БЫСТРОКВАШЕНАЯ
  - КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ КВАШЕНАЯ
  - КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ КВАШЕНАЯ ПАСТЕРИЗОВАННАЯ
- СОЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ
  - ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ
  - ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ (НЕТРАДИЦИОННЫИ ПОСОЛ)
  - ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ
  - ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ
  - ЧЕСНОК СОЛЕНЫЙ
- МОЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД
  - МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ
  - МОЧЕНАЯ БРУСНИКА
- МАРИНОВАНИЕ
  - ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ
  - КОНСЕРВИРОВАНИЕ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ
  - ЧЕСНОК МАРИНОВАННЫЙ
  - ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ
  - ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ
  - СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ
  - СЛИВЫ МАРИНОВАННЫЕ
- НА ПОЛЯХ
  - Тыквенный пюре-конфитюр с ванилью и бадьяном
  - Мармелад из апельсинов

○ ПРИЛОЖЕНИЯ
- Приложение 1

        - Приложение 2
        - Приложение 3
        - Приложение 4
        - Приложение 5
        - Приложение 6
        - Приложение 7
        - Приложение 8
        - Приложение 9
    - Авторский коллектив
- notes
    - 1
    - 2
    - 3

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ
КНИГА О ВКУСНОЙ И ЗДОРОВОЙ ПИЩЕ

ОТ РЕДАКЦИИ

Эта новая книга, на самом деле, хорошо знакома и вам, и всей вашей семье. И на вашей книжной полке, возможно, и сейчас найдется одно из восьми ее переизданий, выходивших в нашей стране миллионными тиражами в период с 1939 года до 90-х годов XX века. Наверняка она не выглядит новой - с загнутыми страницами, с вложенными пожелтевшими вырезками из старых журналов и написанными от руки рецептами, с закладками и пометками, сделанными вашими родителями.

Вот уже более 75 лет «Книга о вкусной и здоровой пище» помогает украсить наш стол и в будни, и в праздники. Эта кухонная библия наших бабушек и мам была самым массовым фундаментальным изданием по кулинарии в СССР и, по сути, определила кулинарные традиции огромной страны на несколько поколений вперед. Она сыграла немалую роль в развитии пищевой индустрии в нашей стране и была не только незаменимым пособием каждой хозяйки, но и главной кулинарной книгой ушедшей эпохи.

Конечно, в прежних изданиях, помимо полезной информации (рецепты блюд и изделий, советы мастеров), присутствовала и пропагандистская нагрузка. Но посудите сами, кое-что из прежних лозунгов актуально и сегодня, ведь книга всегда ориентировала производителей и потребителей на использование, прежде всего, отечественного сырья, отечественной продукции, на широкое применение в домашнем обиходе и в системе общественного питания доступных продуктов собственного производства.

...Время идет, меняются наши вкусы и привычки, на прилавках появляются незнакомые ранее продукты и сложное кухонное оборудование, возникают новые кулинарные тренды и технологии. На наших глазах формируется новая русская кухня, новая российская кухня, и сейчас самое время оценить эти произошедшие за несколько десятилетий перемены, обобщить накопленные нашими поварами знания и навыки, изложить новый взгляд врачей и диетологов на организацию здорового питания.

По большому счету, цель этой обновленной книги - способствовать формированию культуры российской кулинарии для нынешних поколений с учетом добрых традиций прошлого и современных требований к вкусному и, что особенно важно, здоровому питанию. В таком виде эта книга могла бы стать универсальным изданием для большинства российских семей и

заменить собой десятки сборников рецептов на долгие годы.

Книга ценна в первую очередь тем, что является наиболее полной энциклопедией, охватывающей все самые необходимые в повседневной жизни навыки приготовления пищи и основы организации здорового питания. Издание подготовлено под редакцией специалистов Института питания при участии профессиональных поваров и технологов пищевого производства, исследователей русской и советской кухни. В книге приведены рецепты всех уровней сложности: от базовых до сложных, а знаменитые шефы представили свои кулинарные находки и эксперименты, показывающие, как идут поиски новых вкусов русской кухни.

* * *

На наше поварское счастье, эта книга есть, и будет жить вечно!

В те годы, когда была впервые издана «Книга о вкусной и здоровой пище», никто и представить себе не мог, что наша русская гастрономия настолько разнообразна. За 50 лет моей работы в лучших ресторанах России и за рубежом эта книга всегда была неоценимым помощником и консультантом в приготовлении наших национальных блюд.

Любой обладатель «Книги о вкусной и здоровой пище» становился человеком, который получал возможность готовить, угощать гостей, делиться рецептами с друзьями и соседями. И каждая домохозяйка вдруг становилась обладательницей этих секретов, и огромное количество людей смогли готовить великолепные блюда, учитывая все тонкости кулинарного искусства.

Наше поколение оказалось поколением творцов, так как рецепты, представленные в этой чудесном труде, раскрывали секреты и хитрости поварского искусства специалистов высокого уровня, а также учитывали небогатый выбор продуктов того времени. Низкий поклон всем тем, кто предоставил нашему народу возможность полюбить великое искусство кулинарии.

С глубокой благодарностью всем авторам обновленной «Книги о вкусной и здоровой пище» от шеф-поваров Гильдии России и всех сотрудников индустрии питания,

президент
Национальной гильдии шеф-поваров,
мастер-повар

Александр Филин

ПЛАКАТЫ ПРИЗЫВАЮТ, А КНИГИ - УЧАТ

Слова «советский» для многих из нас несет очень разные ассоциации.

Кто-то с восхищением вспоминает энтузиазм великих строек и героизм полетов в космос. Кто-то - всеобщую зарегулированность, душившую любую инициативу, и скуку партсобраний. Нынешняя молодежь видит в СССР утраченную сказку о великой стране, где все были равны и счастливы. Те же, кто застал годы позднего социализма, с усмешкой слушают эти восторги, вспоминая очереди за колбасой и бесконечные « Вести с полей » в программах телевидения.

Но всех наших соотечественников объединяет одно. Когда произносится фраза «Книга о вкусной и здоровой пище», всегда слышится восклицание - «Да, мы помним ее! Какая красота была! Мы ее в детстве часами рассматривали». Эта книга - одно из немногих советских воспоминаний, которое у всех вызывает однозначное одобрение и даже ностальгию. Но почему же обычное кулинарное издание вдруг превратилось в некий символ и стало чуть ли не частью национальной идеи, объединяющей миллионы россиян?

Изучая историческое развитие нашей кухни, мы часто задумывались над одним непростым вопросом. Стал ли советский этап логичным продолжением всей ее предыдущей эволюции? Или, как это было принято говорить еще совсем недавно, «Октябрьская революция явилась поворотным событием в истории человечества»?

Чем больше мы размышляем над этим вопросом, тем крепче в нас ощущение , что нет какой-то отдельной дореволюционной кухни , нет советской.

Есть единая русская кухня. Чем дальше мы живем и отодвигаемся от 1917 года, тем яснее понимаем: в тысячелетней российской истории были времена и похуже, перевороты и

пострашнее.

Так что политика здесь - лишь фон, на котором развивалась наша гастрономия. Скажем больше. Даже если бы в альтернативной реальности Октябрьская революция миновала нас, кухня все равно не осталась бы прежней. Реформы кулинарии и пищевой промышленности советского периода были во многом обусловлены общемировыми тенденциями.

* * *

Изменения в экономике и политике страны в начале 30-х годов, конечно, не могли не сказаться на такой сфере, как питание населения.

Исходные причины для реформ в этой области были, в общем-то, понятны и тогда, и сейчас. Среди них - разбалансированность продовольственного рынка в результате противоречивых попыток регулирования экономики (введения НЭПа и сохранения плановых начал).

Резкий рост городского населения, занятого в промышленности, поставил перед страной задачу срочно повысить производство продуктов питания. Явные недостатки проявились и в системе доставки и распределения продукции. Как и в более поздние времена, централизованная советская система торговли вела к огромным потерям продуктов еще до того, как они попадали на стол к потребителю. Постепенный отказ от практики НЭПа требовал усиления плановых начал и дисциплины в производстве продуктов питания.

И наконец, в условиях обострения партийной борьбы, соперничества различных группировок, активизации мнимой или настоящей оппозиции нужен был идеологический рывок. Сфера торговли, питания, как никакая другая, могла наглядно продемонстрировать «заботу партии о простом человеке» как некоторый ответ на трудности и лишения населения в ходе социалистического строительства.

С 1930 года народным комиссаром снабжения является Анастас Иванович Микоян. Надо ли говорить, что ему досконально известны все приведенные выше факты? Более того, с 1934 года он становится наркомом пищевой промышленности, отвечающим за то самое обеспечение населения продуктами питания. У многих бы просто опустились руки. Но А. Микоян являлся типичным сталинским наркомом того времени. Это не апология «стиля руководства» вождя. Целая плеяда выдающихся руководителей промышленности возникла тогда - Г.К.

Орджоникидзе (нарком тяжелой промышленности), В.В. Куйбышев (1930-34 гг. - председатель Госплана), А.Н. Косыгин (1939-40 гг. - министр текстильной промышленности), А.Г. Зверев (1938-48 гг. -нарком финансов) и другие. Чего было больше в их эффективности в ту эпоху - таланта? Выстроенной системы управления? Боязни ареста и расстрела из-за любого неудовольствия Сталина? Кто знает сейчас...

Но как бы то ни было, А Микоян навсегда останется автором уникального эксперимента, инициатором коренной реформы советской пищевой промышленности и кулинарии вообще.

Необходимость реформы общественного питания и пищевой промышленности была очевидна еще с начала 30-х годов. Переломным моментом стала поездка А. Микояна в 1936 году в США, где он своими глазами смог увидеть, как работает система общественного питания.

«Пребывание в США, - писал он, - оказалось для меня университетским курсом в области пищевой промышленности и американской экономики... Я вернулся оттуда как будто обогащенным, со значительными знаниями и с планом перенесения в нашу страну опыта развитой капиталистической страны».

Вернувшись на родину, А. Микоян резко активизирует работу по реформе пищевой промышленности и торговли. Уже к концу 1936 года было построено и введено в эксплуатацию (только новых!) 17 крупных мясных комбинатов, 8 беконных фабрик, 10 сахарных заводов, 41 консервный завод, 37 холодильников, 9 кондитерских фабрик, 33 молочных завода, 11 маргариновых заводов, 178 хлебозаводов, 22 чайные фабрики и ряд других промышленных предприятий. Кроме того, было произведено техническое перевооружение многих старых предприятий.

* * *

Мы говорим «Микоян» - подразумеваем «Книгу о вкусной и здоровой пище»(КВЗП). Эти два слова неразделимы. Однако и полностью отождествлять эти два понятия - «микояновский проект» и упомянутую книгу - было бы тоже неправильно. По многим причинам.

Прежде всего потому, что каждое из этих явлений было не одномоментным. И если реформы общественного питания и пищевой промышленности были явлением, имевшим свои предпосылки и глубокие социальноэкономические корни, то появление КВЗП во многом стало экспериментом, своего рода

«лицом» микояновских реформ. Естественно, оно имело свои причины и предысторию.

Массовое питание, поставленное на промышленную основу, действительно стало настоящим признаком эпохи. Другое дело, что в ряде стран эта тема носила чисто утилитарный - научный, технологический - характер. У нас же она приобрела огромное идеологическое звучание. И в этом смысле мы полностью согласны с мнением о том, что «Книга о вкусной и здоровой пище» стала самым прогрессивным в мире кулинарным изданием тех лет.

Добавим только от себя: так же, как и сталинская конституция стала тогда самой прогрессивной и демократичной в мире. Кстати - это не шутка. Другое дело, что теория и жизнь часто находились по разные стороны. Но ведь это касалось не только конституции, но и «севрюжины с хреном»? И не только в 30-е годы мы с вами встречаемся в нашей стране с декоративной симуляцией демократических органов власти и процедур - парламента, выборов, партий...

Однако вернемся к той самой «Книге...». Есть много мнений о ее содержании. Но, пожалуй, в одном все они совпадают: работа написана очень грамотными и профессиональными людьми. Она является удивительным сочетанием дореволюционной традиции с современным (тому времени) пониманием здоровой кухни. Можно долго спорить о диктате общепита в ней, об избыточном подсчете калорий и углеводов.

Но вот никто не сможет сказать, что блюда и манера питания в книге 1939-го года выпуска были отсталыми, «совковыми» и не соответствующими мировым тенденциям. Более того, вокруг написания этой книги сложился удивительный коллектив ученых, которые на много последующих лет возглавят направления питания и диетологии в советской науке.

Известные ученые - профессор-биолог Б.В. Виленкин, создатель советской системы лечебного питания профессор М.И. Певзнер. Еще одним автором стала О.П. Молчанова (в издании 1939 года она указана как редактор отдела детского питания, доктор биологических наук, профессор). В 1950-60-х годах Ольга Павловна станет директором Института питания, членом-корреспондентом АМН СССР, научным руководителем множества исследований в области физиологии питания.

Если сосредоточиться на том, что же все-таки рекомендовала «Книга...», то обнаружатся актуальные выводы. Причем довольно «революционные» для официально принятого тогда «пролетарского» образа жизни. Например, такие:

• Хорошо приготовленная, красиво поданная пища вызывает

аппетит... Необходимо заботиться о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а также и об обстановке, в которой пища принимается.

• Основная цель сервировки - удобство, опрятность и приятная для глаза внешность обеденного или чайного стола.

• Важнейшая задача - будить у населения новые вкусы, создавать новый спрос, воспитывать новые потребности, тягу к новым продуктам, к новому ассортименту.

При этом все эти прогрессивные лозунги спокойно сочетались с откровенной идеологической трескотней. «В богатых капиталистических государствах, особенно в США, ...бедные слои населения лишены возможности есть досыта, а голодные армии безработных бесплодно пересекают пространства в поисках куска хлеба». Интересно, какие чувства вызывали эти пассажи у самого А. Микояна, недавно вернувшегося из поездки по США, где он своими глазами мог видеть все эти «ужасы».

Или такая вот «дежурная» характеристика русского «кулинарного» прошлого, на этот раз из уст самого А. Микояна: «Русские купцы не умели хорошо кушать. Они обжирались блинами с икрой, а потом вызывали к себе докторов лечиться от обжорства», «старое пищевое предприятие... с грязью и антисанитарией, с массовым применением изнурительного ручного труда, с фальсификацией продукции, с жульничеством и обманом потребителей сейчас сдано в архив истории». Не знаем, как насчет микояновского «сейчас», но для большинства наших соотечественников, заставших СССР в 70-80-годы, именно этими качествами и отличалась советская торговля и пищевая промышленность.

Вместе с тем, вопреки существующему пониманию сталинской кулинарии как тотального отказа от всего прошлого, в книге все это было не так банально. Она полна старинными рецептами XIX века. Среди них - «Картофель по-парижски»(1892), «Гороховый суп»(1854), «Паштеты из баранины»(1847), «Как делать сливошные вафли»(1790).

Некоторые из них приведены «как есть», некоторые снабжены «актуальными» советскими комментариями. Вот, например, к тому же «Гороховому супу» из изданной в 1854 году книги «Кухмистер XIX века» авторы дают примечание о том, что блюдо «можно готовить и без огурчиков, но подавать с столу всегда должно с гренками». Активно цитируются дореволюционные авторы - книга историка XIX века А. Терещенко(1806-1865) «Быт русского народа», работа известного журналиста, знатока русской старины М. Пыляева(1842-1899) «Старое житье».

Работа Елены Молоховец в книге почти не упоминается, но

рецепты ее присутствуют. По меткому замечанию исследовательницы советской культуры из Оксфордского университета Катрионы Келли, «над Молоховец немилосердно издевались, но ее рецепты шли впрок. В результате получилось странное явление, как бы «рентген » оригинала. Советский рецепт выглядит проще, но работать с ним неопытному человеку практически невозможно. Нет указания точного количества разных составляющих, не сказано, сколько времени надо готовить (читатель должен экстраполировать)».

«Между тем, - отмечает далее Катриона Келли, - описания в «Книге о вкусной и здоровой пище» самых парадных блюд культурной советской кухни вряд ли имели прикладную функцию. Скорее всего, они были для рядовых советских граждан тем, что в современном английском называется gastroporn, «гастропорно» - материал для фантазии, а не для осуществления». Оставим на совести иностранного ученого эту хлесткую метафору. Отметив, впрочем, что такой подход разделяется многими современными авторами.

Если же отвлечься от эмоций и аналитически оценить книгу, то нужно подчеркнуть ряд обстоятельств. И главное из них - то, что она связана с началом периода, который известный исследователь России сталинского периода Ш. Фицпатрик назвала «жизнь в розовом свете по-советски». Именно в эти годы народ должен был зримо убедиться в существовании « сталинского изобилия ». Новой культуры питания, базирующейся на «трех китах»:

• научном подходе к питанию;

• ясности рецептов, не допускающих их толкования, что фактически приводило к отрицанию «кулинарного искусства» (которое невозможно без творчества) и заменой его чистой технологией.

• государственном патернализме, когда именно власть является источником всего прогрессивного в питании. В отличие от пронизанного наживой старого мира, советское правительство проявляет истинную заботу о народе даже в кулинарной области.

Несмотря на 100-тысячный тираж, книга доставалась далеко не каждому желающему. Не отпугивала даже весьма высокая по тем временам цена - 10 рублей (при средней зарплате в 1939 году около 300 рублей).

Некоторые историки кулинарии говорят сегодня о том, что «Книга о вкусной и здоровой пище»(1939 года) обогнала свое время, стала своеобразным « прорывом » в будущее. Она якобы резко контрастирует со всей теорией и практикой питания, существовавшей в СССР к тому времени. Что здесь сказать?

Отчасти это так. Только не надо забывать, что она родилась не на пустом месте, а стала результатом творческой переработки дореволюционной традиции русской кухни, продолженной в новом индустриальном веке. Это была действительно прогрессивная и, как сейчас принято говорить, «модернизационная» страница в истории нашей гастрономии.

Возьмите в руки ту самую «Книгу о вкусной и здоровой пище». Ее первое издание вышло в 1939 году. Хотя оно и было выпущено на плохой бумаге с черно-белыми иллюстрациями, весь дух книги был новаторский. Он был проникнут теми самыми настроениями 30-х годов - чкаловскими, челюскинскими, стахановскими. Настоящая кухня – это всегда эксперимент. Эксперимент с продуктами, со способами приготовления, с технологией, наконец, с потребителем в плане каких-то маркетинговых ходов и игр. Книга 1939 года наполнена этим.

* * *

...1974 год. Анастас Микоян уже на пенсии. Но старается следить за успехами коллег. Министр торговли А. Струев приглашает его на празднование 50-летнего юбилея газеты « Советская торговля ». Издание это в 1934 году оказалось под крылом Анастаса Ивановича, возглавлявшего тогда наркомат снабжения. Переходя из комиссариата в комиссариат, он сразу открывал в каждом свои печатные органы. Газету как оперативное издание и журнал - как более фундаментальное, научное.

Книга же стала вершиной его многолетней работы. Может быть, именно эту простую мысль он и хотел тогда донести до своих слушателей:

- А ведь мне не давали создавать прессу. Время какое было – лимит на все: на бумагу, краску, полиграфию. У меня много противников было в этом деле. А вот смотри - уже 50 лет газете отмечаем. Мне тогда все говорили: плакаты, мол, надо печатать, листовки. А я отстоял. Плакаты - они призывают. А книги - учат!

Ольга и Павел Сюткины

ОСНОВЫ ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание является обязательным условием существования человека, его долголетия и работоспособности, основой физиологических процессов, протекающих в его организме. Пища служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов, обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Существуют два основных закона правильного питания.

ЗАКОН № 1: **соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энергозатратам человека**.

Образование энергии в организме связано с окислением углеводов, жиров и белков, содержащихся в пище. В расчете на калорийность в рационе здорового питания белки должны составлять 10-15%, жиры - не более 30%, углеводы - 50-55%.

К продуктам с очень высокой калорийностью относятся, например, масло сливочное и растительное, свинина жирная, колбаса сырокопченая, шоколад, конфеты шоколадные, халва, орехи, пирожное слоеное с кремом и др. Большую калорийность имеют также сливки, сметана(20%), творог жирный, сыр, мороженое пломбир, свинина мясная, колбасы вареные, сосиски, гуси, утки, сельдь жирная, семга, сайра, икра, сахар, мед, варенье, мармелад, хлеб, крупы, макароны.

Употребления высококалорийных продуктов следует избегать при наличии избыточной массы тела или ожирения. Энергетическая ценность пищевых продуктов, основных источников белков, жиров и углеводов, представлена в

приложениях 5-9.

ЗАКОН № 2: **соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах**.

* * *

К пищевым веществам рациона относятся белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода. Незаменимые пищевые вещества (белки, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества) не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Белки жизненно необходимы для роста и развития организма, являются основным пластическим материалом для построения всех клеток, тканей и органов человека, образования ферментов, гормонов, иммунных факторов и др. Белки животного и растительного происхождения должны поступать приблизительно в равных количествах, а ежедневное содержание в рационе белка рекомендуется из расчета 1,1-1,2 г на килограмм массы тела. В каждом приеме пищи желательно сочетать растительные белки с белками животного происхождения. В приложении 5 представлен химический состав и энергетическая ценность продуктов - основных источников белка.

Жиры входят в состав всех клеток организма, являются источником энергии, превышая по калорийности белки и углеводы более чем в 2 раза.

Пищевые жиры подразделяют на животные (сливочное масло, говяжий, свиной, бараний жир и др.) и растительные (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и другие масла).

Во многих животных продуктах (яйцах, мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, сливочном масле и др.) содержится холестерин, потребление которого в избыточном количестве на фоне высокожирового рациона способствует развитию атеросклероза. В приложениях 6, 7 представлены основные источники жира и холестерина.

Углеводы по своей энергетической ценности равноценны белкам.

Они подразделяются на простые - моносахариды (фрукты, цитрусовые, мед) и сложные: дисахариды (сахар, кондитерские изделия, варенье, мороженое, сладкие напитки, молочные

продукты, солод, пиво) и полисахариды - крахмал (зерновые продукты, мука пшеничная и ржаная, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия, бобовые, картофель), гликоген, пищевые волокна (зерновые, овощи, фрукты).

Пищевые волокна способствуют возникновению чувства сытости во время еды, необходимы для нормального функционирования печени, желчного пузыря, кишечника. В приложении 8 представлен химический состав и энергетическая ценность продуктов - основных источников углеводов и пищевых волокон.

Витамины представляют собой биологически активные органические соединения, обладают высокой биологической ценностью (многие являются антиоксидантами, например витамины А, С, Е, бета-каротин), повышают физическую и умственную работоспособность и устойчивость организма к различным заболеваниям.

В зависимости от химических свойств витамины подразделяют на две большие группы: водорастворимые (витамины группы В, С, рутин и др.) и жирорастворимые (А, D, Е, К). В приложениях 4, 9 представлены полезные свойства витаминов и содержание некоторых витаминов в пищевых продуктах.

Витаминная и минеральная недостаточность наступает при низком содержании этих веществ в повседневном рационе, что приводит к нарушению здоровья. При недостатке витаминов в рационе развивается гиповитаминоз, характеризующийся ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью, снижением защитных сил организма, возникновением различных нарушений обмена веществ, повышением риска развития алиментарно-зависимых заболеваний.

Для сохранения витаминов в продуктах их рекомендуется хранить недолго, без доступа воздуха и света (в герметичных и светонепроницаемых упаковках), в сухом и прохладном месте (в холодильнике, сухом погребе).

Кулинарную обработку блюд следует также проводить при минимальном контакте с воздухом, светом, жидкостями, избегая высокой температуры, повторного подогрева пищи в открытой посуде.

Мясные продукты (говядину, баранину, телятину, свинину) рекомендуется варить в соленой воде, в которую их следует класть после ее закипания.

Тогда на поверхности мяса образуется корочка, препятствующая потере витаминов.

То же самое происходит и при жарении мяса. Сохранить в мясе и рыбе витамины группы В можно путем замораживания этих продуктов при температуре -20 ˚ С. Мороженую рыбу следует готовить немедленно после оттаивания. Яйца лучше не жарить, а варить, т.к. в них при этом сохраняются витамины В1, В2, А, D и РР.

Содержание витаминов в овощах и зелени во многом зависит от условий их произрастания. Так, помидоры, растущие на затененных участках, содержат меньше витамина С, чем помидоры, созревающие на солнце.

С целью сохранения витаминов (например, витамина С) в овощах и зелени необходимо очищать и нарезать их непосредственно перед приготовлением блюд. При варке овощи надо класть в кипящую воду или бульон. Например, помещенный в кипящую воду очищенный картофель теряет около 20% витамина С, а опущенный в холодную воду - до 40%.

Воду, в которой варились овощи, рекомендуется использовать для приготовления других блюд, так как в отвар переходит значительное количество витаминов. Вода должна покрывать овощи полностью, кастрюлю надо закрывать крышкой. Витамин С лучше сохраняется в супах, заправленных пшеничной или соевой мукой. В эмалированной посуде витамин С разрушается значительно медленнее, чем в медной или железной.

В замороженных овощах (картофеле, капусте) витамин С сохраняется почти полностью, однако быстро разрушается после оттаивания. В яблоках при хранении содержание витамина С быстро уменьшается. В лимонах, апельсинах, черной смородине - сохраняется длительное время (6 месяцев и более). Из соков наиболее богат витамином С черносмородиновый. В значительной степени витамин С разрушается при варке варенья из различных ягод. При сушке, засолке и маринировании грибов содержание витаминов в них также снижается.

Основными причинами нехватки в организме минеральных веществ являются однообразное питание, нарушение технологии выращивания овощей и фруктов, неправильное их хранение, потери в процессе кулинарной обработки и при промышленной переработке пищевых продуктов.

К сожалению, наш рацион не способен обеспечить человека достаточным количеством всех необходимых витаминов и минеральных веществ. Поэтому желательно периодически принимать витаминно-минеральные комплексы.

Вода. Важным компонентом рациона является вода, которая обеспечивает течение всех биохимических процессов в организме,

пищеварение, выделение продуктов обмена веществ, теплорегуляцию и т.д. На протяжении жизни человека доля воды колеблется: в организме младенца - около 75%, а у пожилого человека - всего 55%.

Средняя потребность в воде - 2,5 л, из них 1-1,5 л человек получает в виде свободной жидкости (чай, молоко, кофе, суп, компот и т.д.), 1 л - из пищевых продуктов (фрукты, овощи, хлеб, мясо), а 0,2-0,3 л образуется в самом организме в результате обменных процессов.

Значительные потери жидкости приводят к сгущению крови, избыточное потребление - к вымыванию из организма некоторых витаминов и микроэлементов, вызывает перегрузку сердечно-сосудистой и мочевыделительной системы. Соли натрия (поваренная соль) способствуют задержке жидкости в организме, а соли калия (чернослив, урюк, курага, картофель, тыква, кабачки, капуста), напротив, стимулируют ее вывод.

Специализированные продукты и биологически активные добавки к пище. В течение последних десятилетий энергозатраты человека снизились в 2-2,5 раза. И стало необходимо пропорционально этому уменьшить и потребление пищи - иначе неизбежны переедание, избыточный вес, что приведет к развитию диабета, гипертонической болезни, атеросклероза и других заболеваний. Однако даже самый правильно построенный рацион, рассчитанный на 2500 килокалорий в день, дефицитен по крайней мере на 20-30% по большинству витаминов, минеральных веществ, флавоноидов и др. Поэтому для дополнения рациона здорового питания сейчас используются так называемые функциональные продукты и биологически активные добавки к пище.

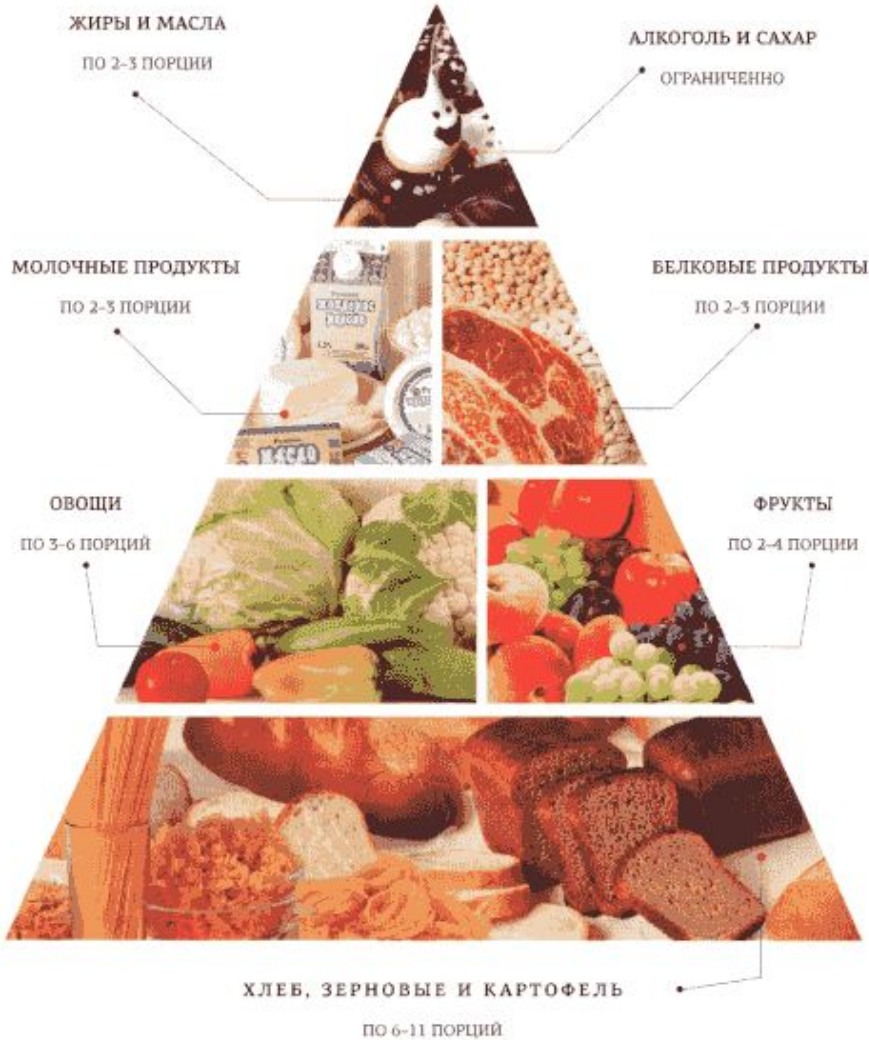
Функциональные продукты - это специально разработанные пищевые продукты с заданными химическим составом, энергетической ценностью, физическими свойствами. Они обогащены пищевыми волокнами (в т.ч. пребиотиками), пробиотиками-микроогранизмами (бифидо- и лактобактериями), антиоксидантами, витаминами, минеральными веществами, микроэлементами, флавоноидами и др. Помимо высокой пищевой ценности, они обладают выраженным физиологическим эффектом: повышают физическую выносливость, улучшают иммунитет, состояние пищеварения, регулируют аппетит и др.

Биологически активные добавки (БАД) - это композиция природных и биологически активных веществ, вводимых в рацион для обогащения отдельными пищевыми компонентами и дополнения питания сбалансированными комплексами

витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и др. С помощью БАД можно достаточно легко и быстро восполнить дефицит жизненно важных пищевых веществ. Они дают возможность индивидуализировать рацион человека в зависимости от пола, возраста, уровня энергозатрат, физиологического состояния и осуществлять немедикаментозное регулирование и поддержание функций отдельных органов и систем организма. В то же время БАД не являются лекарственными препаратами, ими нельзя лечить. Сама сущность БАД исходит из их названия - это добавки к пище, то есть часть повседневного рациона.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ И ИХ СООТНОШЕНИЯ

В настоящее время все продукты принято разделять на 6 групп в зависимости от содержания в них различных пищевых веществ. Их количественное соотношение в рационе принято изображать в виде пирамиды оптимального питания.



I группа - **хлеб, зерновые и картофель -необходимо употреблять ежедневно в наибольшем количестве по 6-11 порций**[1].

Зерновые обеспечивают организм энергией, повышают его защитные силы, способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, уменьшению уровня холестерина и риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

К продуктам из очищенного зерна относятся: пшеничный хлеб, лапша, макаронные изделия, кукурузные хлопья, крекеры, лепешки, блины, оладьи, вареники, пирожки, белый хлеб, булочки и рулеты из пшеничной муки высшего сорта, белый рис.

К продуктам из цельного зерна относятся: коричневый рис, гречка, овсяная мука, попкорн, хлопья к завтраку (из цельной пшеницы), мюсли, ячмень, рожь, кукуруза, хлеб, крекеры, макароны, булочки и рулеты из муки цельносмолотого зерна.

II группа продуктов - **овощи - по 3-6 порций.**

В овощах мало жиров и нет холестерина, много пищевых волокон, калия, витаминов А, Е, С, органических кислот и эфирных масел. Рацион, богатый овощами, имеет низкую калорийность, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, иммунной системы, способствует снижению уровня холестерина и риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, остеопороза, желчно- и почечнокаменной болезни, некоторых видов онкологических заболеваний. Благодаря большому содержанию калия овощи способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления.

III группа продуктов - **фрукты - по 2-4 порции.**

Большинство фруктов имеют мало жира, натрия, малокалорийны, не содержат холестерин. Включение их в ежедневный рацион снижает риск развития сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых онкологических заболеваний, мочекаменной болезни и остеопороза.

IV группа - **молочные продукты - по 2-3 порции.**

Рационы с включением молочных продуктов (молока, йогурта, творога, сыра и др.) способствуют поддержанию нормального состояния костей и зубов, кожи, ногтей, волос, уровня артериального давления, хорошей работы кишечника.

В молочных продуктах содержатся витамины А, D и группы В, кальций, фосфор, калий: 1 стакан молока или жидких кисломолочных продуктов в день удовлетворяет потребность в кальции на 25%, а витамине В2 - на 20%.

Лучше выбирать нежирные или обезжиренные молочные продукты. Потребление молочных продуктов с высоким содержанием жира (сыры, цельное молоко и продукты из них) повышает уровень «вредного» холестерина, увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, способствует ожирению.

V *группа продуктов* - **белковые продукты - по 2-3 порции.**

К этой группе относятся такие продукты, как мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению

защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и дефицита йода. Однако их потребление следует ограничить из-за большой калорийности, высокого содержания насыщенных жиров и холестерина. Блюда из мяса и курицы должны быть постными и низкой жирности. Вместо мяса и курицы рекомендуется использовать рыбу, орехи и семечки, содержащие полезные масла.

Морская рыба богаче минеральными солями, чем речная. Употребление жирных сортов морской рыбы (скумбрия, сардина, лосось, сельдь и др.) благодаря большому содержанию в них ненасыщенной жирной кислоты омега-3 нормализует липидный обмен, улучшает мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов. Многие орехи и семечки также содержат ненасыщенные жирные кислоты, а семена подсолнечника, миндаль, грецкие орехи могут быть важным источником витамина Е.

VI группа продуктов - **это верхняя, меньшая часть пирамиды: жиры, алкоголь и сахар.**

Жиры представлены растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров, которые следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. В этой же области пирамиды находятся алкоголь и сахар (в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках). Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ. Чтобы предупредить ожирение, сахарный диабет, а также кариес, эти продукты не рекомендуется употреблять часто.

Масла - это жиры, находящиеся в жидком состоянии при комнатной температуре (подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, хлопковое и др.). Высоким содержанием масел отличаются орехи, оливы, некоторые сорта рыбы, авокадо. Масло входит в состав майонеза, некоторых соусов для салатов и мягких видов маргарина, не содержащих трансжиров. Они являются основным источником витамина Е, в них нет холестерина, за исключением кокосового и пальмового масла, богатых насыщенными жирами.

Твердые жиры производят из продуктов животного происхождения, наиболее распространенными из них являются сливочное масло, говяжий жир, сало, куриный, свиной жир (лярд), маргарин в брусках, кулинарный жир, добавляемый в тесто. И масла, и твердые жиры высококалорийны (в 1 столовой ложке 120 калорий), поэтому их потребление надо ограничивать.

Обычный рафинированный сахар не содержит никаких

пищевых веществ, кроме сахарозы. Существует понятие «добавленный сахар», который добавляют в пищу или напитки в ходе их обработки и приготовления. Сахар, содержащийся в продуктах (овощи, фрукты и молоко), не является добавленным.

Из плодов и овощей наиболее богаты сахарами бананы, ананасы, виноград, хурма, инжир, персики, абрикосы, слива, вишня, яблоки, груши, арбузы, дыни, свекла, морковь. К продуктам, содержащим много добавленного сахара, относятся обычные безалкогольные напитки, варенье, джемы, повидло, компоты, различные виды конфет, пирожные, торты, кексы, печенье, пироги, фруктовые напитки, десерты и продукты на молочной основе (мороженое, сладкий йогурт).

Общепринятого определения «умеренного» потребления алкоголя не существует.

Условно оно соответствует ежедневному потреблению в пересчете на чистый спирт от 10 до 30 г для женщин и от 20 до 40 г для мужчин.

А чрезмерная доза - это регулярное употребление более 40 г/ день в течение длительных периодов. Один грамм алкоголя дает примерно 7 ккал энергии.

* * *

Для того чтобы снабдить организм всеми необходимыми пищевыми веществами, сохранить здоровье и активный образ жизни, существуют следующие правила здорового питания:

1. Ешьте разнообразную пищу, приготовленную из продуктов как животного, так и растительного происхождения.

2. Не забывайте о зерновых продуктах, рисе, картофеле, макаронных изделиях, бобовых и, конечно же, о хлебе и хлебобулочных изделиях. Наиболее полезен хлеб отрубный, из муки грубого помола, цельносмолотого зерна.

3. Ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде. Необходимо съедать в день не менее 400 г фруктов и овощей (помимо картофеля). Обеспечить разнообразный ассортимент в течение всего года помогут замороженные, сушеные и консервированные овощи и фрукты.

4. Заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами. Надо ограничивать потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жир, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных, копченостей.

Уменьшить количество добавляемых жиров помогают

приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.

6. Ежедневно употребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира и соли (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт).

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничьте себя в употреблении рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

8. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, учитывая соль, находящуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах.

9. Соблюдайте правильный водный режим (1,5-2 л жидкости в день).

Хорошо утоляют жажду хлебный квас, отвар из сухофруктов, зеленый чай, клюквенный морс, фруктовые соки, минеральная вода.

10. С помощью ежедневных физических нагрузок и правильного питания поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах. При похудании безопасным темпом снижения массы тела до необходимых показателей является примерно 0,5 кг в неделю.

* * *

Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом, для чего соблюдайте следующие правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи:

1. Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение микробов под влиянием высокой температуры.

2. Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, чтобы исключить при ее остывании размножение микрофлоры.

3. При хранении пища должна находиться либо в горячем состоянии (около 60 ° С или выше), либо в охлажденном (около 10 ° С или ниже), особенно если она хранится более четырех часов. Продукты питания для грудных детей вообще не подлежат хранению.

4. Приготовленную пищу разогревайте при температуре не ниже 70 ° С.

5. Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с

приготовленными.

6. Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи: мойте руки после приготовления сырой пищи перед тем, как прикасаться к приготовленной.

7. Содержите в чистоте все поверхности в кухне.

8. Сохраняйте (в плотно закрытых емкостях) продукты от насекомых, грызунов и прочих животных.

9. Пользуйтесь чистой водой.

* * *

Основными нарушениями в питании являются: редкая, беспорядочная, значительная по объему еда, слишком горячая или холодная пища, обильный прием пищи перед сном, еда на ходу, торопливость при приеме пищи, недостаточное ее пережевывание.

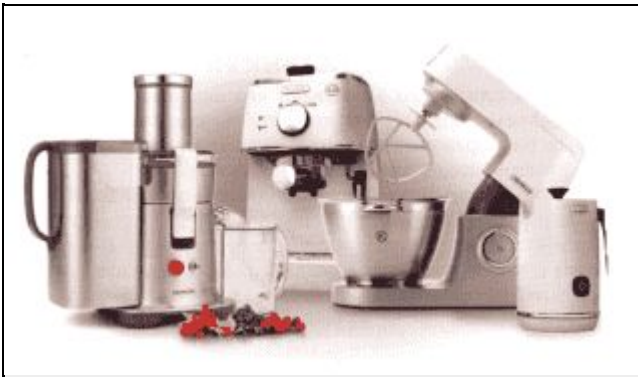
Для здоровых людей рекомендуется 4-5-разовое питание с 3-4-часовыми промежутками. Завтрак должен составлять 25-30% дневного рациона, обед - 30- 35%, ужин - 20-25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5-15% от потребляемых в день калорий).

Для этого подойдут фрукты, сухофрукты, нежирные молочные продукты.

Следует до минимума сократить количество жиров, растительного масла, соли и сахара, добавляемых при консервировании, кулинарной обработке или приготовлении пищи. Приготовление на пару, на гриле, выпечка и варка полезнее для здоровья, чем жарение. Если все же необходимо поджарить пищу, меньше жира требуется при использовании сковород с тефлоновым покрытием. Пищу можно готовить в собственном соку, в нежирном соусе, алюминиевой фольге, запекая в печи (рыба и мясо), на гриле без добавления растительного масла или жиров.

Использование холодильников и морозильников позволит сократить необходимость добавления сахара и соли для консервирования продуктов.

Хорошую альтернативу фабричным блюдам из зерновых представляют необработанные зерновые продукты (мюсли или каша). Для подслащивания каши домашнего приготовления можно ограниченно использовать мед или варенье, или более широко - сладкие ягоды или фрукты.



ТЕХНИКА НА КУХНЕ

При оснащении новой кухни или при обновлении старой надо хорошо продумать, какое кухонное оборудование покупать, с какой целью. В магазинах выбор оборудования очень широк. Однако покупать лишнее не стоит. Чтобы не ошибиться, желательно обратить внимание на размер кухни, количество членов семьи, особенности питания, тип энергоносителя (электричество, газ), эксплуатационные параметры (срок службы, ремонтопригодность, безопасность, удобство санитарной обработки).

Кухонное оборудование можно разделить на основное, без которого быт теряет свою комфортность, и вспомогательное, превращающее работу на кухне в приятное удовольствие.

Оборудование может быть узкоспециализированным (например, кофемолка) и многофункциональным (например, мультиварки); независимым (отдельно стоящим) и встроенным.

К основным видам оборудования для большинства пользователей можно отнести плиты, холодильники, морозильники, микроволновые печи, кофеварки, мясорубки, электрочайники, кухонные комбайны, блендеры, миксеры.

Менее востребованы, но не менее интересны мультиварки, аэрогрили, пароварки, соковыжималки, соковарки, хлебопечки, электросушилки, тостеры, электрошашлычницы, электрогрили, йогуртницы, фритюрницы, посудомоечные машины.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБОРУДОВАНИЯ

ХОЛОДИЛЬНИКИ

При выборе холодильника учитывают его надежность,

долговечность, вместимость (объем в литрах), экономичность, удобство пользования, наличие системы размораживания (капельная - «Плачущая стенка» - или No Frost), расположение двери, дизайн, стоимость и др.

Для небольших кухонь подходят холодильники с размерами 60х60х150.

Если позволяют размеры кухни, то лучше покупать для удобства пользования модель невысокую, неглубокую, но более широкую. Полезный объем холодильника и морозильной камеры выбирают в зависимости от количества членов семьи, их рациона питания, запаса продуктов.

Многодверный холодильник с технологией двойной двери в двери, что дает потребителям увеличенную емкость, максимум удобства (легкий доступ и более удобная организация пространства) при максимальном сохранении холодного воздуха внутри холодильника.
Зона свежести с многоступенчатой антибактериальной системой очистки воздуха
Напитки
Сыр
Закуски
Приправы и соусы
Молочные продукты
Зона двух температурных режимов позволяет выбрать 1 из 2 температурных режимов для хранения мяса и рыбы или для овощей и фруктов. Благодаря индивидуальному подбору температур продукты сохраняются гораздо дольше.
Зона оптимальной влажности. Специальная ячеистая структура накапливает конденсат в соты, предотвращая попадание капель на продукты. В то же время вода медленно испаряется, создавая оптимальную влажность. Это позволяет сохранить фрукты и овощи гораздо дольше при сохранении их полезных свойств и вкусовых качеств.
Морозильная камера с несколькими зонами хранения

Морозильник - отдельно стоящий шкаф, или тумба, или ларь. Его приобретение целесообразно при создании больших сезонных заготовок (грибы, ягоды, зелень, овощи и т.д) или при отсутствии возможности часто ходить в магазин.

Современные морозильники не надо размораживать, так как они снабжены системой No Frost. Имеются модели двухкамерные. Одна камера рассчитана на быструю заморозку, вторая - на низкотемпературное хранение.

ПЛИТЫ

Плиты - неотъемлемая часть любой кухни. В продаже имеются плиты газовые, электрические, комбинированные. Они могут быть настольные, напольные и встроенные.

Газовые плиты - самые надежные, быстрые, экономичные, они нетребовательны к используемой посуде. Современные модели могут быть оснащены усиленными конфорками с двух- или трехрядным пламенем, системой электроподжига, газ-контроля и другими функциями. Газконтроль -·важнейший фактор безопасности. Его задача - не допустить утечки газа при внезапном прекращении горения конфорок. Газовые плиты могут иметь электродуховку. В последние годы пользуются популярностью газовые варочные панели. Кроме функции горения, они также имеют систему электроподжига, газ-контроля, усиленные конфорки («тройная корона»). Некоторые модели имеют горелку-гриль для приготовления жареных блюд. Газовые панели делаются стандартной ширины - 60 см, с тремя-четырьмя горелками.

Электрические плиты бывают классическими (с эмалированной или металлической поверхностью и чугунными конфорками-«блинами») и стеклокерамическими.

Чугунные конфорки могут быть трех типов: средней мощности (разогрев за 10 минут), экспресс-мощности (разогрев за 7 минут) и с автоматизированным разогревом. Плиты со стеклокерамикой оснащаются традиционными конфорками с нагревающейся спиралью, индукционными, галогеновыми или конфорками HiLight. Последние обеспечивают практически мгновенный нагрев и скоростное охлаждение.

Особенность индукционных конфорок в том, что нагреваются не они, а дно стоящей посуды.

Сами плиты остаются холодными. Посуда нагревается посредством высокочастотного магнитного поля (20-100 кГц),

образующего вихревые токи.

К преимуществам индукционных конфорок (плит) относятся: мгновенный нагрев, высокий уровень коэффициента полезного действия, минимальные потери тепла, возможность поддерживать заданную температуру с высочайшей точностью (регулировка мощности от 9 до 20 уровней), пожарная безопасность. К недостаткам относятся довольно высокая цена и высокие требования к посуде. Она должна быть изготовлена из ферромагнитных сплавов.

Электродуховые шкафы («духовки») могут быть простыми, оборудованными нижними и верхними нагревательными элементами с регулировкой температурного режима; с электрогрилем; с электрогрилем и конвекцией (обдув горячим воздухом на всех уровнях и во всех направлениях).

МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ

Микроволновая печь («микроволновка», СВЧ-аппарат) - бытовой электроприбор, предназначенный для разогрева замороженной готовой продукции, подогрева пищи, быстрого приготовления ее при наличии дополнительных устройств, например гриля, конвекции. В отличие от других тепловых аппаратов с контактным поверхностным нагревом, продукт в микроволновой печи разогревается одновременно по всему объему благодаря электромагнитным волнам сверхвысокой частоты.

Микроволновые печи различаются по объему, по мощности и по внутренней отделке; по функциям - размораживание, разогрев, автоматическое приготовление, удаление запахов, очистка паром, поддержание блюда в теплом состоянии.

В большинстве случаев востребована основная функция микроволновой печи - разогрев быстрозамороженных блюд и кулинарных изделий (блинчики, сырники и т.д.), подогрев остывшей пищи. Для этого используется специальная посуда из термостойкого стекла, пластика, керамики, фарфора.

Размораживание мяса, рыбы, птицы в микроволновых печах нецелесообразно из-за больших потерь клеточного сока.

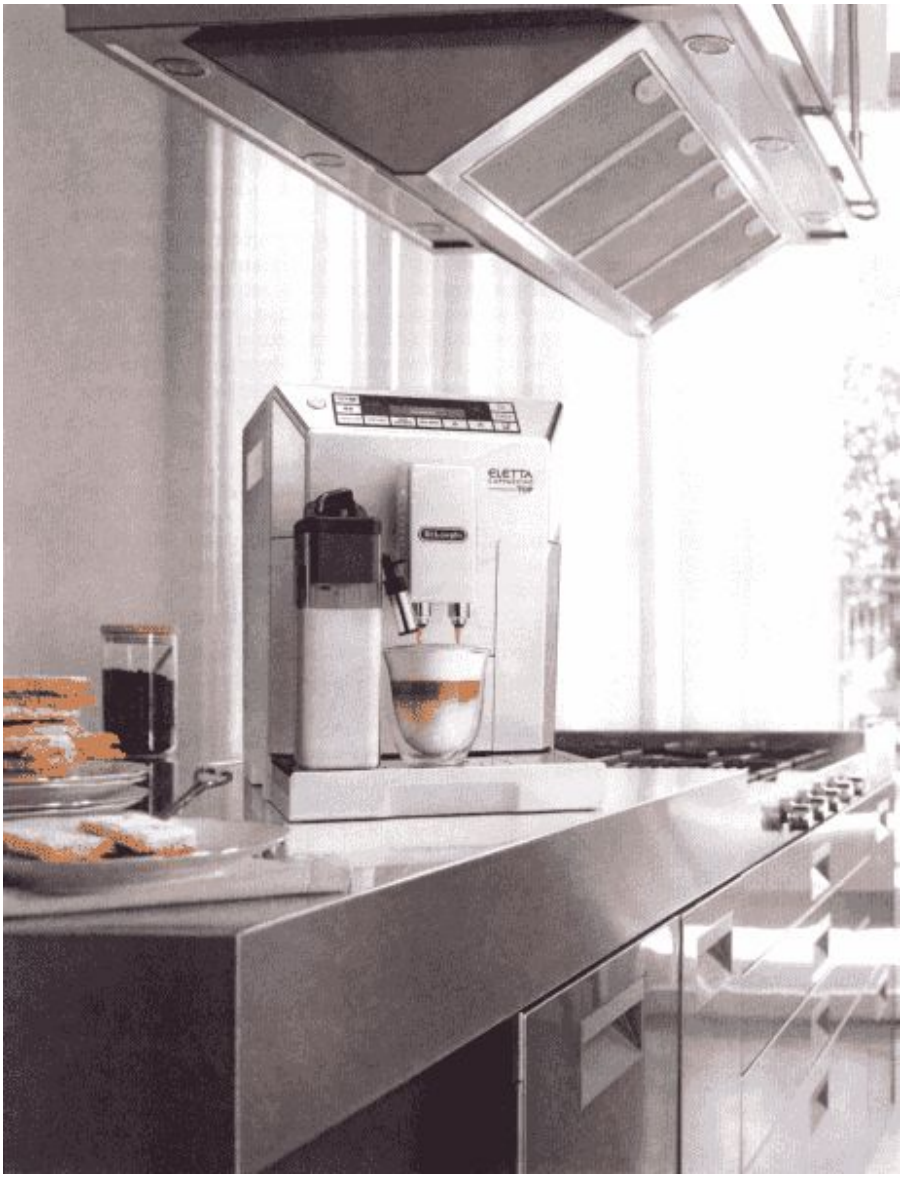
ВСТРАИВАЕМАЯ КУХОННАЯ ТЕХНИКА

Встраиваемая кухонная техника - тенденция нашей жизни. Она дает возможность человеку создать такую кухню, которую он

хочет, проявить фантазию и индивидуальность, соединить кухонную мебель с необходимым в быту оборудованием.

К встраиваемой технике относятся духовые и комбинированные шкафы (пароконвектоматы), варочные панели, пароварки, кофемашины, микроволновые печи, посудомоечные машины, холодильники, фритюрницы и др.

Существует модульная встраиваемая техника, имеющая, как правило, стандартные габариты (глубина - 50 см, ширина - 30) - «домино-формат» (техника форм-фактора «домино»). Модуль может представлять двух- или одноконфорочную варочную поверхность, фритюрницу, пароварку и др.



Пользователь может сам собрать нужную ему конфигурацию, может со временем заменить устаревший модуль на другой.

При разработке дизайн-проекта кухни со встроенной техникой необходимо очень тщательно подходить к подбору оборудования, так как потом сложно будет что-то изменить.

МЯСОРУБКИ

Мясорубки. Традиционный прибор состоит из корпуса,

шнека, ножа, трех перфорированных дисков с отверстиями разного диаметра для приготовления фарша разной структуры. Рабочие элементы должны быть металлическими.

Мясорубка может быть и многофункциональной, и способной заменить несколько кухонных агрегатов. В ней могут быть дополнительные насадки для приготовления домашних колбасок, кеббе; барабаны для шинковки и терки продуктов; специальный барабан для терки сырого картофеля; специальная насадка-соковыжиматель с пластиковым шнеком.

При выборе мясорубки принимают во внимание ее мощность, производительность, функциональность, материал передаточных элементов.

КУХОННЫЕ КОМБАЙНЫ

Кухонные комбайны (процессоры) позволяют с помощью одного прибора выполнять несколько разных операций благодаря разным насадкам.

К основным насадкам относятся мясорубка, тестомеситель, соковыжималка, венчик, насадка для картофеля фри, диск-терки. Кроме набора насадок, ножей, кухонные комбайны различаются по мощности (от 250 до 1100 Вт); скорости работы рабочих органов; объему чаши. Цена процессора в основном определяется количеством ножей и насадок.

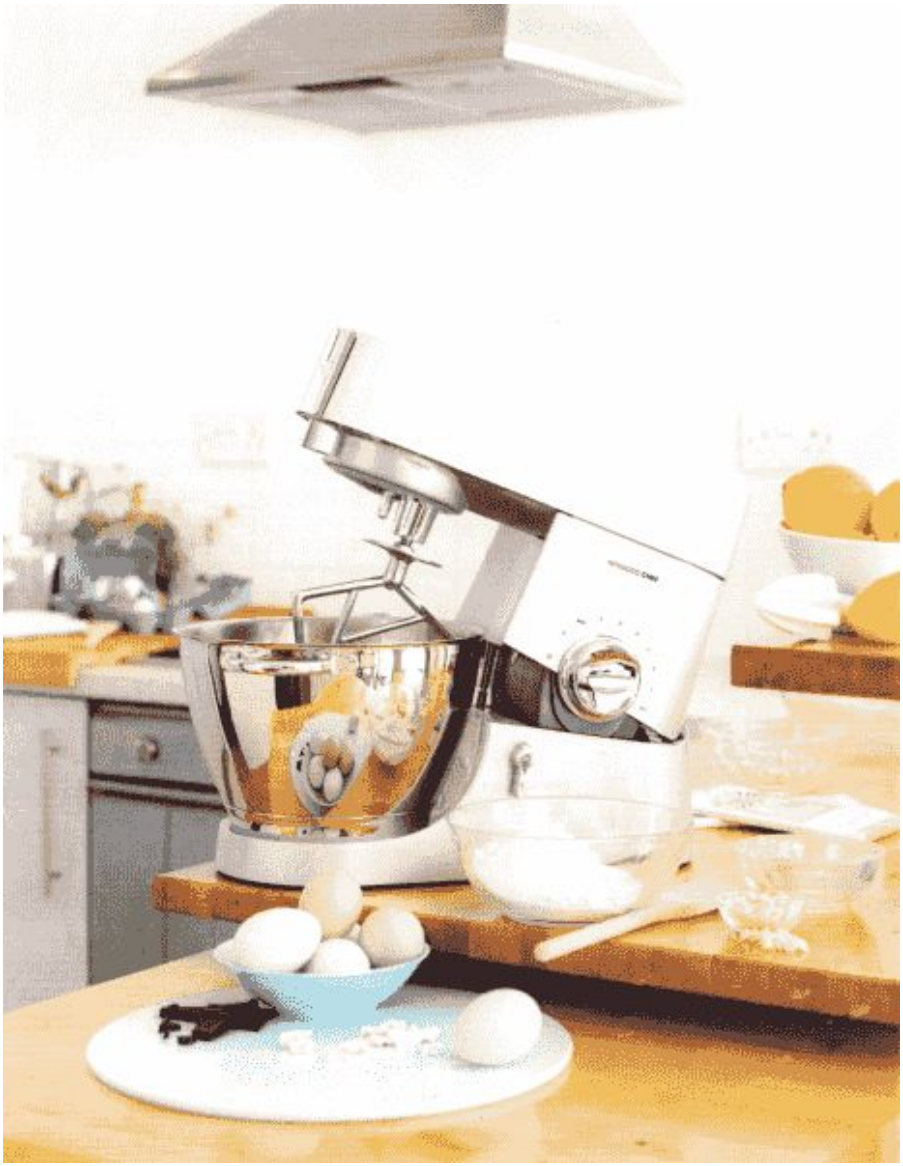
Блендеры решают множество задач - от быстрого измельчения продуктов до взбивания коктейля. Различают блендеры стационарные и погружные. Стационарный представляет собой чашу с ножами в нижней части. Погружной -

длинный тонкий прибор с ножами на конце, им можно измельчать небольшое количество продукта в любой посуде. Блендер прост в обслуживании, но не рассчитан на длительное использование. Стационарный блендер может работать с большим количеством продукта. Он не требует постоянного вмешательства при работе с ним, но санитарная обработка по окончании работы сложнее и дольше.

Независимо от типа блендера, при приобретении его обращают внимание на мощность (300-700 Вт), на объем и материал чаши для стационарных моделей; число скоростей; дополнительные функции (соковыжималка, кофемолка, колка льда, самоочистка); дополнительные насадки. При покупке блендера следует учитывать наличие техники на кухне (кухонные комбайны, миксеры), так как часть функций совпадает.

МИКСЕРЫ

Миксеры. Основная функция - перемешивание, взбивание, замес теста.



Для выполнения перечисленных функций в комплект поставки входят два венчика для взбивания и два крюка для замеса теста. Различают миксеры стационарные и погружные. В комплект стационарного миксера входит чаша (металлическая, стеклянная, пластиковая) с емкостью, в основном объемом 3 л. Для равномерности перемешивания в некоторых моделях чаша вращается. Рабочие органы имеют несколько скоростей (традиционно - 5). Оптимальная мощность - 380-500 Вт.

Отделив рабочие органы от подставки, стационарный миксер можно использовать как погружной, который не требует

специальной емкости. В некоторые модели миксера можно присоединять насадку-блендер, которая приобретается отдельно.

МУЛЬТИВАРКИ

Мультиварки - удачное решение для тех, кто не находит времени, не любит или не умеет готовить. Аппарат многофункционален. Он работает в режимах «Варка» (в том числе на пару), «Жарка», «Запекание», «Тушение», «Выпечка». Различают мультиварки двух категорий: готовящие под давлением (мультиварки-скороварки) и без давления. Скорость приготовления в мультиварках-скороварках более высокая за счет повышения температуры до 120°С.

При выборе мультиварки обращают внимание на:

• объем чаши - для семьи из двух человек достаточен объем 2,5 литра и меньше; для двух-четырех человек - 3-4,5 литра и более (до 7 литров);

• покрытие чаши - антипригарное, тефлоновое, керамическое;

• материал чаши - нержавеющая сталь, алюминиевый сплав;

• корпус - металлический (более долговечный, но тяжелый) или пластиковый;

• мощность - чем она выше, тем меньше времени требуется на приготовление; маломощные мультиварки потребляют 500 Вт и меньше, среднемощные - 510-890 Вт, мощные - 900 Вт и выше;

• количество программ (от 1 до 27).

В зависимости от модели мультиварки могут иметь дополнительные функции: отложенный старт до 12-24 ч, поддержание приготовленной пищи в теплом состоянии, пастеризация, томление молока, приготовление йогурта и др. Перечисленные отличия влияют на стоимость мультиварок.

АЭРОГРИЛИ

Аэрогриль - многофункциональный универсальный кухонный прибор.

Он может заменить духовку, пароварку, плиту, гриль, тостер, сушилку.

В аппарате можно готовить без жира несколько блюд одновременно, например жарить курицу и картофель. Приготовление пищи идет за счет управляемых потоков горячего воздуха.

В отличие от микроволновой печи, здесь нет излучателя

электромагнитных волн, а следовательно, и особых требований к посуде. Прибор компактен (примерный диаметр чаши - 30 см, высота - 30-60 см), удобен для перевозки, например, на дачу. Кроме приготовления блюд, в аэрогриле удобно сушить зелень, лекарственные травы, грибы, ягоды, фрукты; стерилизовать банки и консервировать овощи, фрукты, ягоды; выпекать различные изделия из всех видов теста.

Различают аэрогрили:

• с электронным управлением и несколькими скоростями движения воздушных потоков;

• с механическим управлением и одним режимом конвекции.

Объем рабочей чаши может колебаться от 7 до 17 л.

ПАРОВАРКИ

Пароварки способствуют поддержанию здорового образа жизни. Пища, приготовленная на пару, лучше сохраняет витамины, минеральные элементы и другие растворимые вещества из-за отсутствия диффузии (извлечения) в окружающую среду. Паровые блюда рекомендуются в первую очередь в диетическом, детском питании, в питании пожилых людей.

Пароварка состоит из корпуса, нагревательного элемента и паровых корзин для продуктов. Количество корзин - от 2 и более. Чем больше корзин, тем больше мощность прибора (от 800 до 1300 Вт). Объем корзины колеблется от 1,5 до 3,5 л. Корзины бывают круглые, овальные, прозрачные и непрозрачные. Одновременно в пароварке может готовиться несколько продуктов, например рыба, курица, разные овощи. Температура пара внизу выше, чем вверху. Это необходимо учитывать при приготовлении одновременно нескольких продуктов.

СОКОВЫЖИМАЛКИ

Соковыжималки, как правило, не рассчитаны на обработку больших объемов ягод, фруктов, овощей. Различают два вида приборов: для цитрусовых и универсальные. Соковыжималки для цитрусовых различаются по мощности (от 20 до 60 Вт) и емкости для сока (от 400 мл до 1,2 л). При выборе соковыжималки необходимо помнить, что срок хранения сока - 5-10 минут.

Универсальные соковыжималки позволяют выжимать сок из большинства ягод (кроме косточковых), фруктов, овощей. Мощность их колеблется от 200 до 1200 Вт. Разные модели имеют

разное время бесперебойной работы, которое зависит от мощности. При выборе соковыжималки следует обращать внимание на скорость вращения центрифуги. От нее зависит выход сока.

Оптимальная скорость - 8-10 тыс. оборотов в минуту. При увеличении скорости в напиток попадает больше мякоти. Наличие пеноотсекателя гарантирует получение прозрачного сока.

СОКОВАРКИ

Соковарки предназначены для получения большого количества сока, который пойдет на консервацию. Прибор состоит из трех емкостей. В нижнюю наливают воду, в среднюю собирается сок, в верхнюю (перфорированную) закладывают ягоды. Нагрев прибора происходит на варочной поверхности (плите) или с помощью нагревательных элементов.

ЭЛЕКТРОСУШИЛКИ

Электросушилка подойдет тем, у кого есть сад или огород, любителям собирать и заготавливать дары леса. Она представляет собой прибор прямоугольной или круглой формы, состоящий из нескольких поддонов, металлических или пластиковых. Электросушилки работают по принципу инфракрасного излучения или конвекции. На скорость сушки влияет мощность прибора. Чем она выше, тем быстрее идет процесс. Оптимальной мощностью считается 350-500 Вт, основной диапазон температуры сушки составляет 40-60 ° С. При сушке нагретый воздух перемещается снизу вверх. Для равномерности высушивания поддоны меняют местами. Дегидраторы - профессиональные сушилки для дома.

ХЛЕБОПЕЧКИ

Хлебопечки бывают горизонтальные, вертикальные, округлой формы.

Количество программ в зависимости от модели колеблется от 3 до 19; чем их больше, тем дороже прибор. Стандартными являются 4 программы:

• «базовый режим» выпекает белый пшеничный хлеб за 3,5-4

часа;

• «французский хлеб» - выпечка с нежным мякишем;

• «быстрый» хлеб выпекается за 2 часа;

• «сладкий хлеб» - для сдобы и куличей.

К дополнительным функциям хлебопечек относятся: отложенный старт, поддержка температуры, сохранение программы при сбое в электроснабжении, наличие диспенсера. Диспенсер автоматически добавляет сухофрукты, орехи, изюм в период приготовления.

ЭЛЕКТРОШАШЛЫЧНИЦЫ

Электрошашлычница - электроприбор, предназначенный для термической обработки продуктов, в основном мяса. Быстрый нагрев продукта осуществляется нагревательными элементами (тэнами) за счет инфракрасного

излучения. Инфракрасный нагрев способствует образованию поджаристой корочки без использования жира. Различают электрошашлычницы с вертикальным и горизонтальным расположением шампуров. Модели с вертикальным расположением шампуров считаются более удобными в использовании, поскольку жир стекает в специальные жиросборники.

Горизонтальные модели - электрогрили - более компактны и вмещают большее количество шампуров. Скорость приготовления зависит от мощности прибора. Электрогрили различают контактные (настольные) и с открытой съемной решеткой. Грилирующая поверхность находится под нагревательным элементом. Грилирование относится к щадящим способам жарки без жира или с минимальным количеством его. Приготовленная без жира продукция куда более полезна, чем обжаренная на сковороде.

ЙОГУРТНИЦЫ

Йогуртницы дают возможность приготовить «живой» йогурт в домашних условиях. Приготовленный на бактериальной закваске, он хранится в течение двух суток.

По принципу работы все йогуртницы одинаковы. Различаются они по форме прибора, количеству баночек для одновременного приготовления (2-5, 6-10, 11-15); материала баночек (стекло или термостойкий пластик) и их объема (от 100 до 200 мл); способу

нагрева.

Различают 2 способа нагрева:

• работающие по принципу термоса емкости с содержимым равномерно прогреваются до 60˚ С в течение 30 минут. Потом прибор отключается, но внутри сохраняется температура, оптимальная для размножения молочнокислых микроорганизмов;

• с постоянной температурой нагрева до 45˚С в течение 8-12 ч.

Для большой семьи подойдут йогуртницы с одной емкостью.

ФРИТЮРНИЦЫ

Фритюрница - прибор не первой необходимости, но с его помощью можно приготовить множество разнообразных блюд. Продукция, жаренная во фритюре, не относится к разряду здоровой пищи, однако у многих пользуется популярностью. Чтобы снизить нежелательные последствия от продуктов окисления жира, не следует злоупотреблять жаркой во фритюре и соблюдать правила работы с маслом. Фритюрницы различаются по емкости контейнера для масла, количеству обжариваемого продукта и мощности прибора.

ПОСУДОМОЕЧНЫЕ МАШИНЫ

Посудомоечные машины существенно облегчают быт. Процесс мытья посуды не требует присутствия человека и наличия горячей воды. Расход воды посудомоечной машиной сокращается в 3-5 раз по сравнению с ручной мойкой того же количества посуды. Процесс мойки посуды складывается из нескольких этапов: предварительное мытье (смывание остатков пищи холодной водой); мытье горячей водой с моющими средствами; ополаскивание; сушка. Ополаскивание при высокой температуре воды позволяет использовать сильные моющие средства.

Стандартные посудомоечные машины рассчитаны на 9-13 комплектов посуды и имеют 4-6 программ. Для небольших кухонь, небольших семей удобны компактные агрегаты. Их можно устанавливать на столе, встраивать в навесной шкаф. Также удобны для небольших кухонь узкие модели на 8- 10 комплектов.

КУХОННЫЕ ВЕСЫ

Кухонные весы нужны тем, кто готовит дома по кулинарным рецептам, требующим соблюдения указанного количества ингредиентов. Есть 2 типа весов: механические и электронные. Механические весы просты в обращении, стоят недорого. Электронные весы бывают с чашей для взвешивания сыпучих или жидких продуктов и с платформой. Во многих моделях имеется функция запоминания веса и возможность последовательного взвешивания ингредиентов. Информация о весе продуктов отражается на дисплее.

В качестве источника питания служат батарейки. Погрешность измерения составляет 0,1-10 г.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ

Еда - удовольствие, которое приятно разделить с кем-то еще: в хорошей компании она намного вкуснее. Однако атмосфера за столом, располагающая к приятной и душевной беседе, во многом зависит от правильной организации застолья, эстетичной сервировки, а также вызывающих аппетит, красиво поданных блюд.

СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ

Этикет - это своеобразный универсальный международный язык, позволяющий понимать, что происходит в той или иной типичной ситуации, и сигнализировать другим, что вы говорите на одном с ними языке. Столовый этикет обеспечивает комфорт для всех участников трапезы. Нормы эти продиктованы соображениями целесообразности и практически не менялись на протяжении последних ста лет.

КОМФОРТ

Удобство должно быть во всем, начиная от времени застолья, которое надо выбрать так, чтобы никто из гостей не чувствовал необходимость поскорее уйти. Солнечный свет в глаза, неприятные запахи, сквозняки, неудобная неустойчивая скрипучая мебель, нежелательное соседство за столом и прочее - все это факторы дискомфорта.

Ваше меню обязательно должно учитывать гастрономические предпочтения гостей, особенно если кто-то из них вегетарианец или на диете.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Особое внимание надо уделить стульям: они должны иметь правильную высоту, конфигурацию и обивку, позволяющие сидеть за столом долго, без онемения ног и усталости спины (степень удобства стульев можно скорректировать при помощи подушек). Очень важным условием комфорта также является высота стола.

За столом не должно быть тесно. Здесь существует два взаимодополняющих правила: правило первое - на каждого гостя отводится минимум 60 см (это расстояние между центрами стульев); правило второе - хозяйка должна легко проходить к столу между стульями, а так как они бывают широкими, то предусмотренных этикетом шестидесяти сантиметров может оказаться недостаточно. Измерьте ваш стол и оцените, какое максимальное количество гостей вы можете принять. Если среди гостей есть очень полные люди, необходимо заранее продумать поименную рассадку и выделить для них больше места. План рассадки полезно продумать еще и для того, чтобы не задумываясь отвечать на вопрос гостя: «Куда мне сесть?».

На поверхности стола также не должно быть тесно. На Руси избыточность застолья («пир горой») имела символический смысл: она «обеспечивала» богатую жизнь тому, в честь кого устраивался праздник. И в наше время некоторые хозяйки любят сервировать стол так, чтобы на нем не оставалось свободного места, однако такая привычка создает и массу неудобств. Если стол узкий, лучше пожертвовать подсвечниками и цветами, использовать меньшую посуду или задействовать «третье измерение» - так называемые «этажерки» для фруктов, десертов, выпечки и декора. Каждый гость должен легко дотянуться до любого предмета, но стол при этом не должен вызывать ощущения загроможденности.

Существует несколько вариантов подачи блюд. Выбор какого-либо из них зависит от конфигурации конкретного столового помещения, размеров стола и количества гостей. Вы можете раскладывать еду на кухне и затем ставить готовые порции перед каждым гостем или же подавать еду в больших блюдах, которые ставятся на вспомогательную поверхность (буфет или сервировочный столик) так, чтобы гости подходили и

накладывали еду себе сами. С общим блюдом можно обходить гостей поочередно. И, наконец, можно поставить общие блюда на стол, если его площадь позволяет это сделать.

Кофе или чай также подают разными способами. Можно разливать кофе или чай непосредственно за столом на небольшом подносе и передавать чашки гостям. Или же принести к столу поднос с уже наполненными чашками. Сливки и сахар гости добавляют сами.

Кстати, дополнительная поверхность рядом со столом удобна еще и тем, что ее легко оборудовать греющейся подставкой. На буфете и сервировочном столике при необходимости также держат поднос с хлебом, запасное столовое белье, посуду, приборы.

Важным условием комфорта является возможность оценивать внешний вид напитков и кушаний - некоторые очень чувствительны к зрительной информации. Если вы используете цветное стекло и хрусталь, которые, кстати говоря, великолепно смотрятся на столе при правильном освещении, ваши гости не смогут оценить цвет подаваемого напитка. То же самое относится к фарфоровой посуде, внутренняя поверхность которой покрыта цветной глазурью. Именно поэтому профессионалы используют прозрачный нерезной хрусталь и белоснежный фарфор, которые позволяют визуально оценивать еду такой, какая она есть.

ГИГИЕНА

Индивидуальная и общая сервировочная посуда должны быть строго разделены на столе - это важное условие гигиены. К каждому общему блюду обязательно подают сервировочные приборы, чтобы гости не пользовались индивидуальными ложками и вилками для перекладывания еды в свою тарелку.

Сахарница для сахара-песка ставится на стол непременно с ложечкой, которая должна оставаться всегда сухой и служить

только для насыпания сахара в чашку, но не для размешивания. Чтобы размешать сахар, используют индивидуальную чайную ложку. Только кусковой сахар и сахар в кубиках можно брать пальцами и, следовательно, ставить на стол без ложки и щипцов. К сливочному маслу должны прилагаться индивидуальные ножи для намазывания масла и общий нож, используемый исключительно для отрезания кусочка масла и перекладывания его в личную тарелку. То же самое относится к супницам, сервировочным блюдам, салатникам, открытым солонкам, горчичницам, соусникам, вазочкам с вареньем и т. д. Все эти предметы должны быть снабжены сервировочными ложками, вилками, лопатками, половниками и щипцами.

ЭСТЕТИКА

Красота сервировки важна не сама по себе, а как средство создания правильной атмосферы. Привлекательный стол, приятная компания и уютная атмосфера улучшают аппетит. Как всякий продукт творчества, сервировка требует вдохновения. Ее дизайн может передать любой спектр чувств, соответствующих моменту, - ностальгию, влюбленность, нежность, торжественность и пр. Полезно продумать для себя главное настроение и подбирать элементы убранства так, чтобы все они «звучали в унисон».

Одной из самых распространенных ошибок является чрезмерная помпезность оформления, что неизбежно заставляет гостей «застегнуться на все пуговицы». Стол должен выглядеть так, как будто его сервировали быстро и легко; в некоторых случаях хороша даже некоторая незавершенность, располагающая к расслабленной непринужденной беседе. Сервировка, поражающая богатством или количеством потраченного труда, например произведениями карвинга (искусства вырезания замысловатых фигур из фруктов и овощей), может произвести противоположный эффект. Роза, вырезанная из яблока, всегда выглядит менее аппетитно, чем просто яблоко. Многие люди также испытывают дискомфорт, когда им приходится пользоваться старинным стеклом и фарфором, из-за страха разбить редкую посуду.

За красотой стола, симметричностью и аккуратностью сервировки необходимо следить постоянно в течение трапезы. Использованная посуда, еда, не имеющая отношения к очередной смене блюд, упавшая салфетка и т.д. должны своевременно убираться, испачканная подстановочная тарелка - заменяться,

крошки - сметаться, капли еды на скатерти - промакиваться.

ЧИСТОТА

Мутные разводы, налет и отпечатки пальцев на посуде могут испортить настроение впечатлительному гостю. Самые высокие требования предъявляются к чистоте стекла, так как при интенсивном и особенно естественном солнечном освещении на нем видны даже незначительные пятна от воды или следы пальцев. И стекло, и серебро важно тщательно просушивать после мытья не оставляющим волокон полотенцем и ставить на стол чистыми сухими руками (раньше в богатых домах слуги расставляли посуду строго в хлопчатобумажных перчатках).

Пятна и крошки на столе также создают ощущение неопрятности. Как с ними бороться? Во-первых, полезно обзавестись специальной щеткой и совком для сметания крошек со скатерти, так как с помощью салфетки сложно удалить с тканевой поверхности мелкие частицы мусора.

Посуду, используемую для наливания сливок, соусов и подливок, необходимо ставить на небольшую тарелочку или собственную основу, выстланную салфеткой, а к соусникам - еще и подавать ложку, даже если у него имеется носик для наливания.

Если вы раскладываете еду на кухне и затем приносите ее на стол, запачканные края тарелок следует аккуратно протереть.

Основное правило использования столовых приборов: взятый со стола предмет не может быть положен обратно на скатерть. Раньше за столом использовались подставки для столовых приборов, которые сегодня опять входят в моду. Как ими пользуются? Такую подставку ставят справа от тарелок. В некоторых странах блюдо на тарелке принято полностью нарезать на готовые к употреблению кусочки, после чего еда продолжается с помощью вилки, перекладываемой в правую руку. Именно в этот момент нож и кладется на индивидуальную подставку. Другая ситуация использования - когда необходимо произвести перемену блюд, не оставляя на столе индивидуальных тарелок: в этом случае можно попросить гостей переложить столовые приборы на подставку.

Тканевые салфетки позволяют сохранить чистой одежду. Не пренебрегайте их использованием, когда приглашаете друзей, даже если ставите на стол бумажные салфетки. Если обстановка не требует соблюдения правил официального этикета, мужчина может засунуть край салфетки за воротник, а женщина - приколоть ее к блузе булавкой.

ЭЛЕМЕНТЫ СЕРВИРОВКИ

ПОСУДА

Количество видов посуды огромно. Еще несколько веков назад еда подавалась на куске хлеба, а ложку и нож каждый приносил с собой, а сегодня в магазине вам предложат список предметов, состоящий минимум из нескольких десятков наименований. Такое разнообразие столового убранства возникло сравнительно недавно - на протяжении последних столетий. В значительной мере оно было простимулировано потребностями утверждавшегося класса буржуазии, ведь роскошный прием - один из лучших инструментов самопрезентации в обществе. Производители посуды охотно отвечали на этот потребительский запрос бесконечным расширением ассортимента, и к XIX веку многообразие столовых предметов достигло своего максимума. Считалось, что каждый продукт требует отдельной посуды; перечень серебряных предметов, например, переваливал за сотню. В это же время потомственная аристократия придерживалась в сервировке традиционного минимализма. А в XX веке и вовсе начался противоположный процесс - упрощения и унифицирования столового инструментария.

Каков должен быть набор посуды в современном доме? На наш взгляд, начинать надо со стандартного набора, необходимого и достаточного для правильной сервировки, включающий по пять предметов индивидуальной посуды каждого типа (см. рисунок выше), который затем можно расширять в соответствии с гастрономическими потребностями и привычками.

Столовая посуда (основной стандартный набор)

Мелкая тарелка
(Ø 25–28 см, плоская)
Предназначена для основного блюда и для завтрака. Может использоваться в качестве подноса для хлеба и сервировочного блюда.

Суповая тарелка с бортиком
(Ø 23 см, глубокая)
Предназначена для супа. Подходит для тушеного мяса, ризотто, пасты, а также для каши на завтрак.

Салатная тарелка
(Ø 18–21см, плоская)
Предназначена для салата (может ставиться одновременно с мелкой тарелкой рядом с ней). Подходит для завтрака, для чаепития. Используется для десерта и как подставка для суповой.

Чашка с блюдцем
(200 мл)
Предназначена для чая.

Удобнее, когда основной набор имеет универсальный минималистичный дизайн и хорошую чистую форму - в этом случае его легко дополнять прочими предметами и аксессуарами. Нет необходимости покупать 6 или 12 предметов каждого вида. Правильнее приобрести их в количестве, равном числу членов семьи (для ежедневного использования) или максимальному числу гостей, плюс два на случай порчи.

В стандартный набор не была включена тарелка для хлеба, имеющая размер 12-15 см. Она очень удобна, но необязательна: даже с точки зрения строгого официального этикета хлеб можно класть на стол. Тарелка для хлеба подходит для булки или пирожка, ее можно использовать также как посуду для десерта. Если на вашем столе есть сливочное масло, хлебная тарелка необходима. Индивидуальный нож для масла при сервировке кладется на эту тарелку, но масло можно намазать на хлеб и обычным столовым ножом.

Солонки, перечницы, горчичницы, сахарницы и сливочники могут быть частью сервиза, но могут быть выполнены из других материалов - серебра или хрусталя. Полезно иметь в запасе несколько наборов мелкой сервировочной посуды: чем меньше коммуникаций потребуется за столом для передачи того или иного предмета, тем лучше.

По мнению некоторых специалистов по этикету, перед гостем всегда должна стоять тарелка. Подстановочная (сервировочная) тарелка отвечает именно этому требованию. Это плоское блюдо диаметром 28-36 см служит подставкой для других тарелок и для еды никогда не используется. На официальном мероприятии его убирают после того как гости сядут за стол, на неофициальных -

после закуски или перед десертом. В то же время другие эксперты утверждают, что подстановочная тарелка не является обязательным элементом сервировки. Вопрос спорный, и вы можете решить его для себя, как вам нравится.

В ваш набор фарфоровой посуды могут также входить тарелки для завтрака и салата, миски для каш и для десерта, чаши для бульона с двумя ручками и подставкой, супницы, большие плоские сервировочные блюда, подносы или корзинки для хлеба, салатники, масленки, соусники, подставки для яиц и т.д. Приобретение предметов посуды должно отвечать гастрономическим пристрастиям, привычному формату приема гостей и образу жизни. Ведь случаи, когда приобретенный сервиз или его часть никогда не используется, а годами пылится в серванте, не такая уж редкость в нашей бытовой культуре.

В набор столовых приборов могут входить, помимо стандартного набора (см. рисунок), десертные и кофейные ложки, вилки для морепродуктов, нож и вилка для рыбы, ножи для мяса с зазубренным краем, ножи для масла и для сыра, половники для супа, соуса и подливок, приборы для сервировки рыбы (вилка и лопатка), для сервировки салатов (вилка и ложка), ложки для сахара, специй, конфет и орехов, лопатки для кондитерских изделий, вилки для оливок и лимона, щипцы для кускового сахара, салата, спаржи, льда и т.д.

Столовые приборы (основной стандартный набор)
Десертная вилка
(≈15–17 см)
Предназначена для десерта, может использоваться для салата, закусок и завтрака.
Столовая вилка
(≈19–21 см)
Предназначена для основного блюда, в том числе для рыбы.
Столовый нож
(≈20–24 см)
Предназначен для основного блюда, в том числе для рыбы.
Столовая ложка
(≈19–21 см)
Предназначена для супа, каш, бульона, десерта.
Чайная ложка
(≈12–14 см)
Предназначена для чая и кофе.

Каждая чашка в вашем доме должна иметь соразмерную ей ложку, ведь объем чашек значительно варьируется - от чашки для эспрессо (50-60 мл) до чашки для завтрака (300-400 мл). То же самое относится к прочей посуде: к супнице необходим половник,

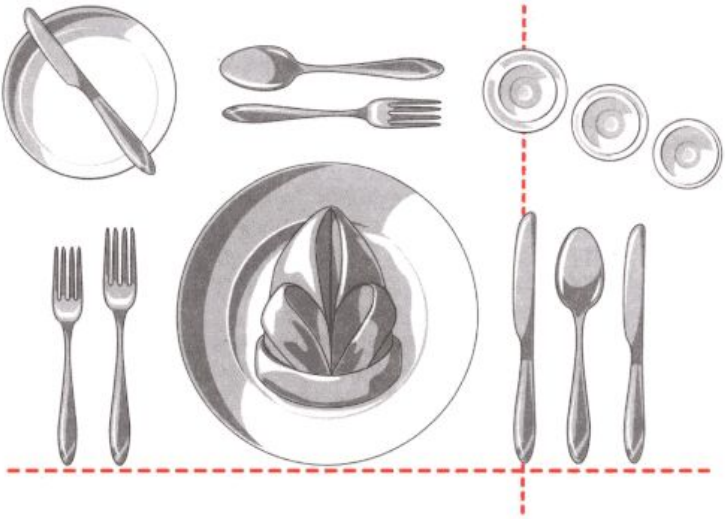
к чашам для бульона - подходящие ложки для бульона, округлые и небольшие, и т.д.

Если вы являетесь счастливым обладателем серебряных или посеребренных столовых приборов, пользуйтесь специальными средствами для чистки, которые не удаляют патину и не делают столовое серебро похожим на приборы из алюминия. Блеск и патина легкого серо-коричневого оттенка придают эстетическую ценность серебряным предметам.

Бокалы (основной стандартный набор)
Бокал на ножке для воды (≈240–370 мл) Предназначен для воды и напитков со льдом.
Бокал для красного вина (≈240–300 мл, округлый, слегка сужающийся)
Бокал для белого вина (≈180–260 мл)
Бокал для шампанского (≈120–200 мл, или высокий и узкий, или широкий и неглубокий)
Высокий стакан (≈300–400 мл) Предназначен для газированных напитков, сока и молока.

Практически для каждого вида алкогольного напитка существует свой бокал или рюмка. Между крепостью и объемом бокала существует обратная зависимость: чем меньше крепость, тем больше объем. Ароматные напитки подают в сужающихся или, как минимум, нерасширяющихся бокалах, и чем меньше диаметр ободка, тем выше концентрация аромата. Стандартный набор следует дополнить бокалами, соответствующими вашим вкусам.

Перейдем теперь к понятию куверта. Итак, куверт - это полный набор предметов сервировки на одного человека, расставленных по правилам столового этикета. На рисунках ниже приведены некоторые из вариантов сервировки.



Вариант для обеда. Сервировочная тарелка с салфетной, столовые приборы для холодных закусок, супа, основного блюда и десерта, вилка для масла и тарелка для хлеба, бокалы для белого, красного вина, а также для воды.

Все предметы куверта располагаются на расстоянии больше 1 см друг от друга и 2,5 см от края стола. Чашка ставится ручкой вправо. Остальная посуда должна быть ориентирована так, чтобы пользователю был виден рисунок на ней. При этом предметы должны располагаться на столе геометрически правильно, столовые приборы - параллельно (на рисунках представлены возможные варианты расположения, линии выравнивания отмечены пунктиром).

Вилки располагают слева от тарелки, а ножи и ложки - справа (для левши приборы можно положить наоборот). Это не относится к десертным ложке и вилке, которые лежат сверху: вилка направлена вправо и лежит ближе к тарелке, ложка - влево и дальше. Куверт не должен содержать одновременно больше трех приборов с каждой из сторон. Исключением является вилка для морепродуктов, которая может быть четвертой в ряду столовых приборов справа от тарелки. Ножи кладут лезвием к тарелке, а вилки и ложки - выпуклой стороной вниз. Те приборы, что понадобятся в первую очередь, лежат дальше всего от тарелки, те, что в последнюю - ближе всего.

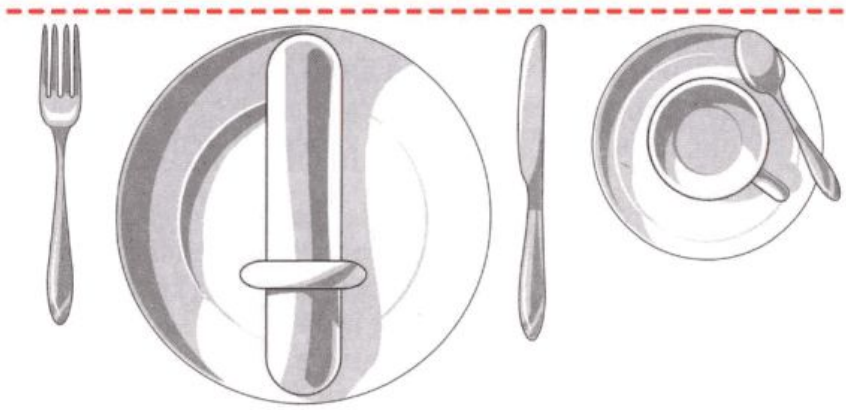
Хрусталь также располагается в порядке использования по направлению к тарелке. Например, бокал для белого, затем для красного вина, далее для шампанского и, наконец, для воды. Бокал для воды (последний в ряду) располагается напротив кончика ножа. В один бокал всегда наливают только одно вино.

Одновременное использование предметов из разных сервизов

и разных по дизайну столовых приборов недопустимо при оформлении официального обеда: это возможно только при полной смене сервировки, когда перед десертом со стола убирается вся посуда, кроме бокалов и предметов декора.

Однако во время дружеского застолья сочетание разномастной посуды часто обеспечивает хороший эстетический эффект. При этом набор посуды должен быть у всех абсолютно идентичным, что обеспечивает симметрию на столе.

Впрочем, и это последнее правило не является абсолютной догмой, хотя сочетание посуды из разных сервизов - вопрос непростой, и удачное решение - безусловно, высший пилотаж, требующий мастерства.



Вариант для завтрака. Тарелка и приборы для завтрака, кофейная чашка с ложкой.

СТОЛОВЫЙ ТЕКСТИЛЬ

Столовое белье включает салфетки и три предмета для покрытия стола: скатерти, сеты и дорожки. Индивидуальная тканевая салфетка используется для промакивания губ, пальцев, пролитой на одежду или скатерть жидкости. Покрытие защищает стол от нагревания и истирания, а также впитывает капли пролившейся еды.

СЕРВИРОВКА СТОЛА

Скатерть всегда выглядит более элегантно и торжественно, сеты - более современно, мобильно. Скатерть является

объединяющим фоном, в отличие от сетов, и с точки зрения композиции стола она более выигрышна. Сеты более практичны. Скатерти требуют сложного ухода, выведения пятен и глажения. Некоторые сеты легко моются мыльным раствором и щеткой. Если что-то пролито на скатерть, необходимо тщательно промакнуть пятна, а в сложных случаях - и заменить покрытия. Сет, на который что-то пролили, можно быстро заменить.

Дорожки - нечто среднее между скатертью и сетами. Дорожка - это полоска материала, которая может объединять несколько мест за столом как вдоль него, так и поперек. Иногда дорожка застилается вместе с сетами или прямо на скатерть под центральные элементы стола.

При проведении официальных обедов дорожки никогда не используются - стол покрывают льняными скатертями или сетами белого и пастельных оттенков, а если поверхность стола очень декоративна, иногда обходятся без покрытия, используя только индивидуальные салфетки.

Если вы выбрали скатерть, сначала лучше застелить стол плотной суконной материей, вырезанной по его форме, или же специальной защитной скатертью (свободно свисающей или на резинке). Это защитит поверхность от избыточного нагревания, мелких ударов, протекания жидкостей, да и просто сделает манипуляции за столом более мягкими и приятными - накрахмаленная верхняя скатерть не будет скользить по полированной поверхности, а тарелки - громко стучать, когда их расставляют.

Если поверхность стола красива, можно использовать сеты. Сеты (иначе - плейсметы, подстилки или дойли) изготавливаются из самых разных материалов - дизайнерской бумаги, ткани (льна, шерсти, кружев), керамики, бамбука, стекла, перьев, стекляруса и даже сланца. Одевание стола - это как одевание себя: цвета, фактуры, качество используемых тканей - все должно идеально сочетаться.

Какие правила действуют относительно столового текстиля?

Заглаженная на скатерти складка должна лежать ровно и проходить точно посередине стола. Считается более удобным, когда край скатерти опускается до стула или чуть ниже (30-40 см от края стола), но если стол круглый, то скатерть должна быть практически до пола.

Размеры сетов стандартны: 31х46 см или 36х51 см, и их раскладывают на расстоянии 1 см от края стола и не используют одновременно со скатертью.

Бумажные салфетки на официальных обедах не используются, а тканевая салфетка (квадратная, со стороной 56

или 66 см) должна быть выполнена из того же материала, что и основное покрытие стола. Красиво сложенная салфетка помещается посередине сета или сервировочной тарелки перед трапезой. Декоративные салфеточные кольца уместны только на дружеском мероприятии.

Во время трапезы тканевую салфетку кладут на колени, не разворачивая до конца, складкой к себе (строгий этикет) или засовывают ее край за воротник (нестрогий этикет).

ОСОБЫЕ ФОРМАТЫ ЗАСТОЛИЙ

ЗАВТРАК

Завтрак дарит настроение целому дню. Какие ассоциации возникают при слове «завтрак»? Восход, пробуждение, свежесть, энергия, динамика, ароматы кофе и теплого хлеба, хрустящая льняная скатерть... Традиционное оформление утренней трапезы передает настроение восходящего солнца, поэтому стол для завтрака хорошо сервировать там, где много естественного света - можно даже на балконе, используя раскладной столик. Завтрак позволительно сервировать «на скорую руку»: скрученная в трубочку и закрепленная кольцом салфетка, яичница, поданная в маленькой индивидуальной сковородке на деревянной подставке, топленое молоко в магазинной бутылке, джем или мед в баночке с этикеткой. Техническая посуда здесь уместна, хотя в другое время ее лучше не использовать, а переливать и перекладывать еду в розетки и кувшины.

При выборе предметов сервировки для завтрака руководствуются следующим принципом: салфетки, столовые приборы и тарелки должны быть меньше, чем для обеда или ужина, а вот кофейная или чайная чашка - крупнее. Если обычная салфетка имеет ширину 55-65 см, то салфетка для завтрака - 25-35 см. Она невелика, и, в отличие от обычной салфетки, ее кладут на колени, полностью расправив. Приборы для завтрака примерно на 1,5 см меньше, чем столовые. Тарелки для завтрака выпускаются размером около 24 см, но можно использовать десертную, салатную или мелкую тарелку. Выпускают специальные чашки для завтрака объемом 300-350 мл и кружки.

Многие блюда (мучные, из творога и др.) необходимо подавать горячими. Например, сырники и блины резко теряют вкусовые качества при остывании. Если вы подаете их «в стол», на общем блюде, можно использовать посуду с подогревом. Это особенно актуально, если вы завтракаете на свежем воздухе.

Существует большое разнообразие специальной посуды, сохраняющей температуру блюд на столе, а следовательно, их эстетические и вкусовые качества. А использование крышки или колпака позволяет предотвращать высыхание и заветривание блюд.

Подогретые хлеб, булочки, круассаны, тосты укладывают в корзинку, выложенную льняной салфеткой, и краем этой же салфетки их накрывают. Корзинка (фарфоровая, плетенная из лозы, серебряная - их существует множество видов) пропускает пар и не позволяет теплому хлебу запотевать, а льняная ткань сохраняет тепло выпечки.

Если вы опасаетесь, что сливочное масло растает, лучше положить его в закрытую масленку. Существуют масленки с двойным основанием, в полость которого заливают холодную воду. В учреждениях общепита времен СССР сливочное масло резали кубиками и подавали в небольших тазиках с ледяной водой.

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК

Праздник - для детей это всегда отдых от норм обыденной жизни, некоторое нарушение ее привычного порядка. Поэтому, чтобы поднять градус веселья, в сервировке детского стола хорошо использовать разные «хулиганские» и игровые элементы: например, вязаные пирожные рядом с реальными сладостями, конфетное дерево, игрушечный самосвал в качестве вазы для фруктов, светящиеся в темноте сеты, пиратский флаг или разрисованный фломастерами кусок материи вместо скатерти и т.д. Многие фабрики выпускают специальную детскую посуду, но и предметы сервировки для взрослых также бывают иногда весьма забавными.

Подготовку застолья можно превратить в занятие кружка «Умелые руки». Например, самостоятельно изготовить сеты из плотной дизайнерской бумаги, написав на них пожелания каждому гостю. Это, кстати, поможет рассадить детей правильным образом. Центральные композиции стола хорошо оформить при помощи игрушек, материалов, приобретенных в художественных салонах или принесенных из леса; можно украсить стол оригами из разноцветных салфеток и так далее.

В организации детского праздника очень важен вопрос безопасности. У каждого ребенка должно быть достаточно места для маневра. В некоторых случаях лучше отказаться от свечей, острых столовых приборов, а также от фарфоровой и стеклянной

посуды в пользу одноразовой бумажной или пластиковой. Детям обычно трудно дотянуться до блюд в центре стола, это надо учитывать при раскладывании кушаний. Полезно также продумать способ закрепления скатерти или вообще отказаться от ее использования.

ПИКНИК

Основная проблема в организации пикника - переворачивание посуды из-за ветра или на неровных поверхностях. Всегда лучше привезти с собой складные стулья и столик, если есть возможность - это удобней, чем сервировка на траве. Пластиковая и картонная посуда, хоть она и эргономична и не требует мытья, неудобна тем, что ее легко уносит ветром. Намного комфортнее использовать тяжелую посуду с толстым дном и смещенным к низу центром тяжести, более устойчивую.

* * *

Итак, мы рассмотрели некоторые важные вопросы сервировки. Хочется добавить, что придерживаться вышеописанных правил следует в соответствии с ситуацией и возможностями - важно не допускать грубых ошибок, чтобы не формировать неправильных привычек у себя и близких.

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

В начале завтраков, обедов и ужинов издавна принято подавать холодные закуски и салаты, они предваряют основные блюда трапезы. В настоящее время салат может заменить целый обед, а закуски появляются в основном в начале обедов.

Существует огромное количество рецептов закусок и салатов: из рыбы, морепродуктов, мяса, птицы, дичи, субпродуктов, овощей и фруктов, яиц, сыра и творога.

Овощи и фрукты используют в основном в свежем виде. В то же время имеется немало салатов и винегретов, в состав которых входят соленые и маринованные овощи и фрукты, овощи, подвергнутые тепловой кулинарной обработке частично или до готовности.

Салаты и винегреты играют важную роль в питании, так как являются источниками витаминов, минеральных веществ, растительных волокон. Для повышения пищевой и энергетической ценности салаты и винегреты заправляют сметаной, майонезом, заправками на растительном масле. Вкусоароматическими добавками в салатах и винегретах служат орехи, сыр, брынза, лимонный сок, зеленый горошек, фасоль и другие ценные в пищевом отношении продукты. Для приготовления салатов и винегретов широко используют консервированные продукты.

Овощные салаты и винегреты могут служить также и гарниром к мясным и рыбным блюдам и к птице.

Салаты и винегреты относятся к особо скоропортящимся кулинарным изделиям, так как после приготовления их не подвергают тепловой обработке. В связи с этим к приготовлению салатов и винегретов предъявляют повышенные санитарно-гигиенические требования:

• основная часть продуктов, используемых для приготовления

салатов и винегретов, должна храниться в холодильнике, чтобы после соединения всех компонентов температура закуски была в пределах 10-12°С;

• посуда и инвентарь должны быть чистыми, сухими и иметь температуру не выше комнатной;

• вначале проводят всю подготовительную работу (очистку, мойку овощей, зелени, грибов, фруктов и т.д.), затем полную санитарную уборку, после чего приступают к приготовлению салатов и винегретов (нарезке, смешиванию компонентов, заправке);

• вареные продукты (овощи, мясо, рыба, птица) должны быть своевременно охлаждены до комнатной температуры и до использования храниться в холодильнике; соединение теплых, недостаточно охлажденных продуктов с другими компонентами салата или винегрета категорически запрещается;

• предпочтительная форма нарезки продуктов для салатов и винегретов - тонкие ломтики, при этом продукты с плотной структурой (редис, огурцы, вареную свеклу, вареное мясо и др.) нарезают ломтиками толщиной около 1 мм, продукты с более рыхлой структурой (вареный картофель, вареную рыбу и др.) - 2-3 мм; площадь ломтиков должна быть по возможности равномерной и составлять примерно 10х10 мм;

• заправляют салаты и винегреты непосредственно перед подачей на стол; хранить заправленные салаты и винегреты не рекомендуется; при необходимости можно хранить незаправленные компоненты салатов и винегретов в холодильнике не более 2 часов;

• для подачи салатов и винегретов к столу используют салатники, неглубокие вазы на низких ножках, широкие бокалы и фужеры на низких ножках; для порционирования салатов около каждого салатника кладут столовую ложку, а при порционной подаче салата - чайную ложку; в зависимости от местных традиций салаты можно подавать, не заправленные солью и соусом, в этом случае их просто ставят на стол;

• перед подачей салаты оформляют зеленью. Для этого используют петрушку, кинзу, сельдерей, базилик, любисток и другую зелень. Салаты оформляют также красным, желтым и зеленым сладким стручковым перцем, ягодами, маринованными и консервированными плодами. Иногда для оформления салата используют часть его основных компонентов - мясо, рыбу, креветки, яйца или фигурно нарезанные овощи.

Винегреты отличаются тем, что в их состав входят вареная столовая свекла, вареная морковь и другие овощи, а также соленые огурцы, квашеная капуста и лук (зеленый или репчатый).

Заправляют их столовой горчицей и растительным маслом.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОРЕХАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

800 г салата
250 г заправки для салатов
200 г ядер грецких орехов
100 г маслин
140 г укропа и другой зелени

Нарезанные листья зеленого салата заправить салатной заправкой, смешать с дробленными грецкими орехами и кефиром, в который добавлен укроп. Салат уложить в салатник, посыпать укропом и оформить маслинами без косточек и зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С МАСЛИНАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 кг лука-порея
300 г маслин
100 мл томатного сока
100 мл растительного масла
50 мл лимонного сока
140 г зелени

Стеблевую часть обработанного лука-порея тонко нашинковать. У молодого лука-порея можно использовать и часть зелени, примыкающей к стеблю. Измельченный лук заправить солью, томатным соком, лимонным соком и растительным маслом, хорошо перемешать, уложить в салатник горкой, украсить маслинами без косточек и зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г свежих помидоров
400 г свежих яблок
170 г кочанного салата
200 мл заправки
зелень
сладкий перец

Обработанные помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, соединить с мелко нарезанными кочанным салатом, укропом, кинзой, полить салатной заправкой, сметаной, майонезом или смесью сметаны с майонезом, уложить горкой в салатник и оформить зеленью и сладким перцем.

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

340 цветной капусты
200 г свежих помидоров
150 г свежих огурцов
120 г зеленого консервированного горошка
250 г свежих яблок
120 г винограда
5 г сахара
50 мл лимонного сока
200 г сметаны
100 г зелени

Цветную капусту отварить до готовности, охладить и разобрать на соцветия. Свежие яблоки очистить, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком для предохранения от потемнения.

Свежие помидоры и свежие огурцы нарезать ломтиками. Свежий виноград освободить от плодоножек. Консервированный зеленый горошек отделить от заливного. Все компоненты салата смешать со сметаной, заправленной солью и сахаром , уложить горкой в салатник , украсить цветной капустой , помидорами, зеленью.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г моркови
250 г стеблей сельдерея
25 мл лимонного сока
10 г сахара
5 г соли
1/2 ч. ложки горошин консервированного зеленого перца
1/2 стакана густой подслащенной сметаны

Морковь очистить и натереть на терке длинными тонкими полосками.

Стебли сельдерея промыть и нарезать тонкими ломтиками. Полоски моркови и ломтики сельдерея положить в салатную миску. Лимонный сок смешать с сахаром и сбрызнуть им салат. Горошины перца размять, смешать с солью и густой сладкой сметаной, полить салат и хорошо перемешать.

ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

3 небольших красных яблока
1 кочанный сельдерей
5 мл лимонного сока
50 г ядер лесных орехов
Для соуса:
150 г овечьего сыра
200 мл сливок
50 мл растительного масла
1 г белого молотого перца
1 щепотка соли

Яблоки помыть, разрезать на 4 части, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Стебли сельдерея отделить друг от друга, листья срезать. Стебли разрезать пополам и бланшировать в кипящей соленой воде в течение 5 минут. Затем вынуть из воды, обдать холодной водой , остудить и нарезать ломтиками. Орехи крупно нарубить. Перемешать ломтики сельдерея и яблок с половиной нарубленных орехов и положить на блюдо.

Приготовить соус: овечий сыр покрошить и смешать со сливками, растительным маслом, перцем и солью, добавить оставшиеся орехи.

Салат полить соусом или подать соус отдельно.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

6 порций
низкая энергетическая ценность

700 г белокочанной капусты
100 г клюквы
200 г моченых яблок
90 г маринованной вишни
60 г зеленого лука
60 г укропа
100 мл уксуса 3%
50 г сахара
50 мл растительного масла
100 г зелени

Капусту нашинковать соломкой. Уксус соединить с солью, сахаром, растительным маслом, нагреть до полного растворения, заложить нашинкованную капусту и прогреть несколько минут, непрерывно перемешивая. Затем капусту быстро охладить, соединить с нашинкованными зеленым луком и укропом, клюквой, яблоками, маринованной вишней.

Салат уложить в салатник горкой, оформить фруктами и зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1,2 кг краснокачанной капусты
50 г сахара
0,1 г корицы
0,1 г гвоздики
100 мл воды
150 мл уксуса 3%
50 мл масла растительного
зелень

Приготовить пряный отвар корицы и гвоздики в воде с добавлением сахара. Отвар настоять 30 минут, процедить. Капусту нашинковать соломкой, перетереть с солью до появления

сока, отжать, соединить с отваром, уксусом, растительным маслом.

Салат уложить в салатник горкой, оформить зеленью.

МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ

4 порции
средняя энергетическая ценность

листья салата романо
салат айсберг, крупно порубленный
1/2 шт. авокадо
20 г соленого лимона, нарезанного кубиками
1 шт. стебель лука зеленого
1/2 шт. лука фиолетового кольцами
кукуруза консервированная
4-5 шт. помидоров черри
листья кинзы
соль
1 большая лепешка тортилья
Для заправки:
1 ч. ложка меда
2 ст. ложки майонеза
2 ч. ложки сока лимона
Для сальсы:
100 г кукурузы
100 г фасоли консервированной красной
1 ст. ложка лимонного сока
1 ст. ложка чеснока
гранулированного
200 г соуса неаполитано
1 ч. ложка паприки сладкой
1 ст. ложка кинзы
1/2 ч. ложки перца чили сухого хлопьями

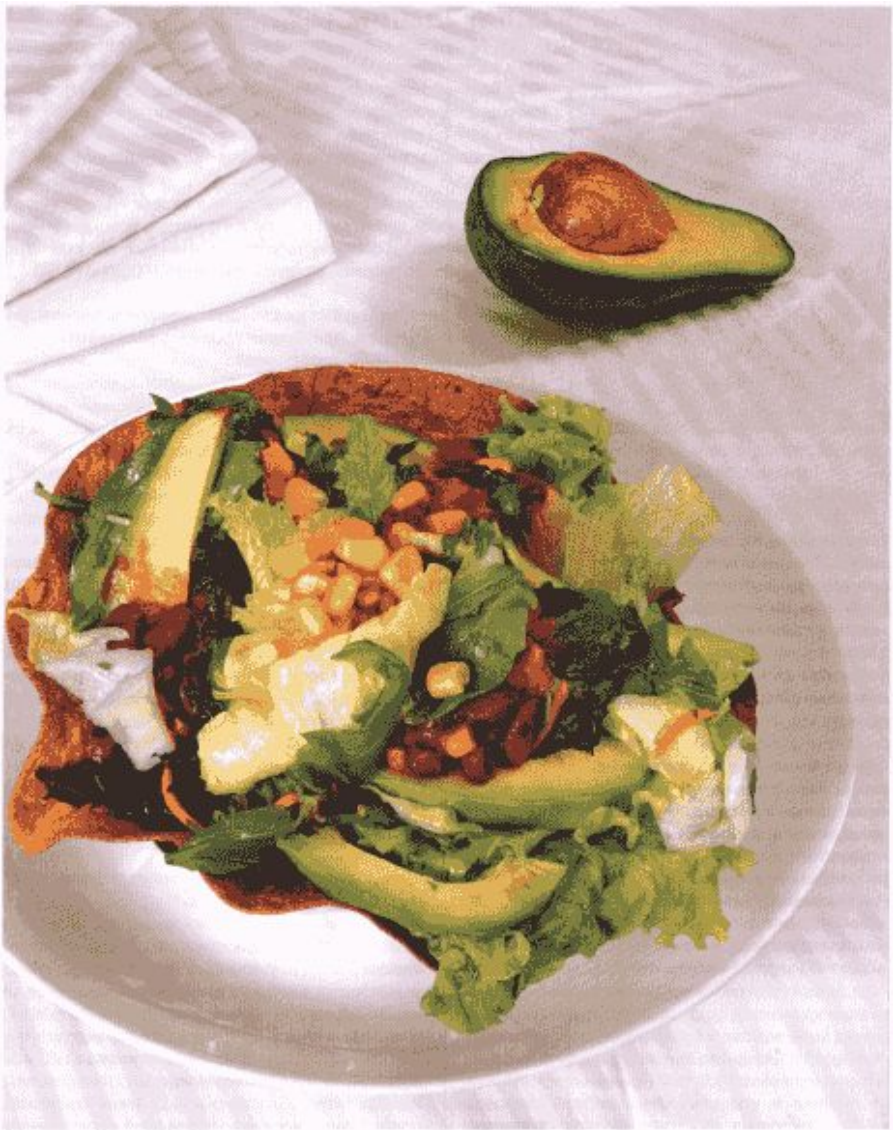
Положить тортилью между двумя большими алюминиевыми формами для кексов и хорошо прижать пальцами края так, чтобы лепешка приняла аналогичную форму, срезать выступающие края лепешки, обжарить сформованную лепешку во фритюре до золотистого цвета. Снять с формы готовую чашу из тортильи и остудить.

Листья салата порезать и смешать вместе, добавить кукурузу, авокадо, помидоры черри, два вида лука, зелень, посолить.

Из майонеза, меда, и лимонного сока смешать заправку и

заправить салат. Выложить салат в чашу из тортильи. Сверху украсить сальсой из фасоли и кукурузы.

Для сальсы смешать все ингредиенты, подогреть, добавить рубленую кинзу. Остудить.



Мексиканский салат

САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

120 г цветной капусты
200 г свежей (или консервированной) спаржи
250 г свежих помидоров
120 г консервированной стручковой фасоли
150 г свежих огурцов
100 г зеленого консервированного горошка
250 мл салатной заправки
100 г зелени

Обработанные цветную капусту и спаржу отварить до готовности и охладить. Капусту разобрать на отдельные соцветия, а спаржу нарезать кусочками 2 см.

Консервированный зеленый горошек и лопаточки фасоли отделить от заливки. Свежие помидоры и свежие огурцы нарезать ломтиками.

Подготовленные продукты уложить в салатник, полить салатной заправкой и оформить зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1,2 кг редьки черной
120 г моркови
175 г сметаны
зелень

Очищенную черную редьку нашинковать соломкой, или нарезать тонкими ломтиками, или натереть на крупной терке. Так же измельчить сырую морковь.

Добавить соль, сметану, уложить горкой в салатник, оформить зеленью.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ

6 порций
низкая энергетическая ценность

700 г свеклы
250 г свежих яблок
50 г сахара
200 г сметаны
100 г зелени

Для маринада:
500 мл уксуса 2%
Гвоздика
лавровый лист
черный перец горошком
10 г соли
25 г сахара

Для приготовления маринада в уксус добавить соль, сахар, перец горошком, лавровый лист, гвоздику, довести до кипения, настоять 10-15 минут и процедить.

Столовую свеклу отварить до готовности, охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками (10х10 мм), соединить с горячим маринадом и оставить на 3-4 часа. Яблоки нашинковать ломтиками, соединить с маринованной свеклой, освобожденной от маринада, заправить сахаром и сметаной.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

900 г свеклы
5 г чеснока
150 г майонеза
170 г сыра
40 г зелени

Вареную столовую свеклу очистить, охладить до комнатной температуры, нарезать соломкой или ломтиками либо натереть на крупной терке, соединить с рубленым чесноком, заправить майонезом, уложить в салатник горкой, посыпать тертым сыром и оформить зеленью.

Рекомендуется использовать твердые сыры: голландский, пошехонский, костромской и др.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

800 г моркови
200 г яблок
20 г сахара

150 г сметаны
соль по вкусу
зелень

Сырую морковь и яблоки нарезать соломкой или тонкими ломтиками, пересыпать солью и сахаром, перемешать, заправить сметаной или майонезом со сметаной, уложить в салатник горкой, оформить яблоками и зеленью.

Аналогично можно приготовить салат из моркови с грушами, айвой, изюмом, черносливом. Груши и айву обработать так же, как яблоки. Изюм перебрать и 2-3 раза промыть в сменяемой воде. Чернослив промыть, замочить 20-30 минут в холодной воде, разрезать на части, удаляя при этом косточки.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

1,2 кг картофеля
320 г огурцов соленых или малосольных
150 г майонеза
140 г зелени

Картофель, подготовленный, как описано выше, соединить с нашинкованными ломтиками солеными или малосольными огурцами, заправить майонезом, сметаной или салатной заправкой.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г тыквы
100 г меда или сахара
250 г кислых яблок
1 лимон
1/3 стакана очищенных грецких орехов
1/2 стакана сметаны
соль по вкусу

Тыкву натереть на крупной терке, немного посолить, добавить мед или сахар. Яблоки нарезать кубиками, смешать с

тыквой и полить соком лимона. Добавить измельченные грецкие орехи, цедру лимона, заправить сметаной.

САЛАТ «ОСЕНЬ»

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г картофеля
200 г соленых грибов
75 г репчатого лука
200 г квашеной капусты
3 ст. ложки растительного масла
5 г уксуса 3%
соль
перец
соленый огурец
зелень укропа

Отварной картофель и грибы нарезать ломтиками, оставив несколько шляпок грибов для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Квашеную капусту отжать от рассола. Продукты соединить, полить маслом, смешанным с уксусом, посолить, поперчить и перемешать. Выложить салат горкой на блюдо, оформить кружочками соленого огурца, шляпками грибов и мелко рубленной зеленью.

САЛАТ «ДАЧНЫЙ»

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г картофеля
200 г зеленой фасоли
150 г зеленого горошка
200 г цветной капусты
55 мл оливкового масла
5 г уксуса 3%
черный перец
соль по вкусу
зелень петрушки

Картофель очистить, отварить, остудить и нарезать кружочками. Фасоль нарезать кусочками по 2 см и отварить с

зеленым горошком до готовности . Капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, затем охладить и разобрать на соцветия.

Все подготовленные продукты смешать, заправить маслом, уксусом, солью и перцем. При подаче оформить зеленью.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г картофеля
1 кочан цветной капусты
100 г бобов
100 г моркови
100 г шампиньонов
150 г мороженого зеленого горошка
соль по вкусу
100 г филе анчоусов
30 мл виноградного уксуса
2 крутых яйца
50 мл растительного масла
щепотка белого перца
2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде в течение 25-30 минут, затем очистить и нарезать. Цветную капусту разобрать на соцветия. Бобы и морковь варить в течение 15 минут. Шампиньоны нарезать ломтиками. Горошек варить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 3 минут. Филе анчоусов нарезать небольшими кусочками.

Все компоненты смешать, добавить уксус, посолить по вкусу и выложить в салатник. Яйца разрезать на 8 частей и добавить в салат. Заправить маслом и перцем, посыпать зеленью.

ОВОЩИ В ОРЕХОВОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

кочанный и листовой салат
100 г вареных овощей (белокочанная и цветная капуста, стручковая фасоль, картофель, свекла, баклажаны и т.д.)

зелень
Для соуса на 1 порцию:
40 г ядер грецких орехов
45 г репчатого лука
8 г чеснока
30 г зелени кинзы, укропа
30 мл винного уксуса
соль
перец

Кочанный и листовой салат используют для этой закуски в свежем виде, остальные овощи отварить или припустить до готовности, охладить и подать под ореховым соусом.

Для соуса ядра грецких орехов измельчить в мясорубке вместе с чесноком, соединить с черным молотым перцем, солью, рублеными зеленью и луком, развести винным (или ароматизированным 2%-ным) уксусом.

Подать в индивидуальных салатниках, оформить зеленью.

САЛАТ ИЗ АНАНАСА И СЕЛЬДЕРЕЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

135 г свежего ананаса
100 г стеблей сельдерея
20 г зеленого салата
15 мл лимонного сока
20 мл масла оливкового
20 г сахарной пудры
соль, перец по вкусу
ягоды калины, брусники и т.п.

Ананас очистить от кожицы, разрезать вдоль на две или четыре части, вырезать сердцевину, нарезать ломтиками. Сельдерей очистить, нарезать тонкой соломкой, смешать с ананасом, заправить лимонным соком, оливковым маслом, солью, перцем, уложить в салатник на листья зеленого салата, посыпать сахарной пудрой, оформить ягодами калины, брусники.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г свеклы
120 г моркови
300 г картофеля
200 г соленых огурцов
200 г квашеной капусты
180 г зеленого лука
40 г зелени
Для заправки:
50 г столовой горчицы
100 мл воды
50 мл растительного масла

Отваренные в кожуре свеклу, морковь и картофель очистить в теплом состоянии, нарезать небольшим кубиком, охладить. Соленые огурцы очистить от кожицы, семян и нарезать такими же кубиками.

Обработанный зеленый лук измельчить. Квашеную капусту освободить от рассола и мелко нашинковать.

Все компоненты смешать и заправить.

Для заправки столовую горчицу развести холодной кипяченой водой (1:2) и смешать с растительным маслом.

При подаче к столу винегрет оформить зеленью.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

110 г винегрета овощного
15 г зелени
20 г фасоли или
62 г горошка зеленого консервированного

Фасоль перебрать, промыть, варить до мягкости, отделить от отвара, охладить. Зеленый горошек консервированный отделить от отвара. В салатник положить горкой готовый овощной винегрет, сверху - фасоль или зеленый горошек, оформить зеленью.

ВИНЕГРЕТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

100-150 г филе копченой рыбы (форель, ставрида, осетрина)
3 средних свеклы
2 картофелины
1 морковь
3-4 соленых огурца
100 г квашеной капусты
1/2 стебля сельдерея
100 г консервированного горошка
1 маленькая луковица
зелень укропа, маслины
Для заправки:
1/2 стакана ароматного подсолнечного масла
1 стакан капустного рассола
1/4 ч. ложки соли
2 ч. ложки сахара
1 ч. ложка яблочного уксуса

Запечь и отварить овощи. Остудить и очистить.

В капустном рассоле растворить соль, сахар, добавить уксус или сок лимона, затем ароматное масло и хорошенько перемешать. Для большей пикантности можно добавить 1/2 ч. ложки готовой горчицы, при этом можно положить чуть больше сахара.

Копченую рыбу нарезать тонкими широкими кусками и отложить. Неподходящие куски изрубить и добавить в салат.

Нарезать свеклу кубиками (10 мм), добавить чайную ложку подсолнечного масла, перемешать.

Картофель и морковь нарезать кубиками и выложить в миску. Добавить соленые огурцы без кожицы, нарезанные кубиками и слегка отжатые, консервированный горошек, пару мелко нарезанных веточек укропа, нарезанный и ошпаренный репчатый лук, тонко нарезанный сельдерей и порубленную квашеную капусту. Все аккуратно перемешать.

Взболтать ингредиенты заправки и вливать ее в миску постепенно, тщательно вымешивая, чтобы винегрет не получился слишком жидким и держал форму. Последней добавить свеклу, чтобы остальные ингредиенты не окрасились в красный цвет.

Набить винегретом широкую чашку, перевернуть ее на тарелку, снять чашку. Винегретный куличик обложить ломтиками нарезанной рыбы, черными маслинами и укропом.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

5 шт. сладкого перца
450 г фарша
300 г томатного соуса
Для фарша:
400 г моркови
50 г корня петрушки
150 г лука
40 г томатного пюре
50 мл растительного масла
20 г сахара
30 мл уксуса 3%
30 г зелени

Для фарша: лук, морковь и петрушку нарезать соломкой, пассеровать до мягкости на растительном масле, добавить томат-пюре, соль, сахар, уксус и продолжить пассеровать еще несколько минут. Добавить зелень. Отобрать стручки свежего сладкого перца любого цвета. Обработанные свежие стручки проварить 2 минуты, откинуть на дуршлаг, немного охладить, освободить от жидкости, заполнить фаршем, уложить в сотейник или низкую кастрюлю фаршем вверх, залить томатным соусом, тушить в жарочном шкафу 30-40 минут, охладить.

Подать по одному перцу на порцию с этим же соусом, оформить зеленью.

ПОМИДОРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 кг свежих помидоров
4 яйца
180 г зелени
80 г майонеза
25 г кетчупа
зелень для оформления

Для фарша: крутые яйца мелко нарубить, смешать с измельченной зеленью лука, кинзы, укропа и измельченной мякотью помидора.

Варианты фарша: мелко нарезанные соленые или

маринованные грибы смешать с мелко нарезанными помидорами, зеленью; готовый салат из рыбы или морепродуктов; готовый салат из мяса; смесь измельченной брынзы, творога, зелени, чеснока, майонеза; рубленая сельдь; паштет из печени.

Отобрать помидоры, одинаковые по размеру, массой около 150 г. Верхнюю часть помидора срезать горизонтально так, чтобы она образовала «крышечку». Из нижней части частично удалить мякоть, образовавшееся углубление заполнить фаршем, посолить, добавить черный и красный молотый перец и закрыть «крышечкой».

При подаче к столу фаршированный помидор полить майонезом , смешанным с кетчупом, посыпать зеленью.

ОГУРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

80 г огурцов свежих
20 г картофеля
15 г моркови
15 г лука зеленого
5 г масла растительного
2 г сахара
5 г укропа
специи
15 г сметаны
15 г майонеза
5 г зелени

Свежие обработанные огурцы средних размеров разрезать вдоль пополам, вынуть сердцевину, измельчить ее ножом, соединить с мелко нарезанными вареными картофелем, морковью, зеленым луком , укропом, заправить солью, сахаром, перцем, растительным маслом , перемешать и полученным фаршем заполнить половинки огурцов, уложенные на тарелки. При подаче фаршированные огурцы полить смесью сметаны и майонеза, оформить зеленью

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг баклажанов
45 г белых сушеных грибов (или 250 г свежих шампиньонов)
120 г репчатого лука
100 г моркови
100 г корня петрушки (или сельдерея)
50 г томатного пюре
60 мл растительного масла
150 г помидоров
10 г чеснока
200 г майонеза
зелень

Для фарша: морковь, корень петрушки (или сельдерея) нашинковать соломкой, пассеровать на растительном масле. Лук нашинковать полукольцами, пассеровать на растительном масле отдельно.

Пассерованные овощи соединить, добавить пассерованное томат-пюре, помидоры, чеснок, соль, молотый перец, мелко нарезанные вареные грибы, фарш прогреть.

Темно-фиолетовые баклажаны средних размеров обработать как обычно, разрезать вдоль пополам, проварить 2-3 минуты в подсоленной воде, откинуть, половинки разложить на разделочной доске разрезом кверху, ложкой сделать углубления и заполнить их фаршем. Переложить баклажаны на противень, запечь в жарочном шкафу 15-20 минут при 250°С, охладить.

При подаче полить майонезом, оформить зеленью.

СОТЭ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

4 порции
низкая энергетическая ценность

700 г баклажанов
500 г помидоров
100 г репчатого лука
100 г моркови
75 мл растительного масла
15 г соли
30 г сахара
15 г чеснока
140 г зелени

Спелые темно-фиолетовые баклажаны, освободить от

плодоножек, промыть, нарезать кружочками толщиной 10 мм, пересыпать солью и оставить на 20 минут, затем слегка отжать для отделения сока, содержащего горечь. Кружочки баклажанов панировать в муке и обжарить с двух сторон на масле. Свежие помидоры и морковь нарезать кружочками, лук - полукольцами, пассеровать на растительном масле.

На дно сотейника уложить слой помидоров, посыпать их солью, сахаром и рубленым чесноком, затем равномерно разложить пассерованные лук, морковь и жареные баклажаны. В такой же последовательности овощи разложить еще двумя-тремя слоями, последний, верхний слой, должен быть из помидоров.

Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поместить в жарочный шкаф при 150°С примерно на 1 час.

После чего баклажаны охладить в этой же посуде вначале до комнатной температуры, а затем перенести в холодильник.

При подаче к столу баклажаны осторожно разложить на тарелки с помощью деревянной лопаточки, полить образовавшимся соусом, оформить зеленью.

СВЕКЛА, МОРКОВЬ МАРИНОВАННЫЕ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 кг свеклы (или моркови)
Для маринада:
15 г соли
60 г сахара
черный перец горошком
корица или гвоздика
350 мл уксуса 3%
зелень

Свеклу или морковь отварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими пластинами, сложить в эмалированную посуду, залить маринадом, выдержать 6-8 ч в холодильнике. Использовать как закуску и как гарнир к мясу и рыбе.

БАКЛАЖАНЫ С УКСУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

250 г баклажанов

20 г уксуса винного
соль, перец
15 г зелени

Темно-фиолетовые баклажаны небольших размеров вымыть, освободить от плодоножек, нанизать на шпажки и обжарить над раскаленными углями или на гриле. Обжаренные баклажаны охладить, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, уложить на закусочную тарелку, посолить, поперчить, полить винным уксусом, оформить зеленью.

ЛУК МАРИНОВАННЫЙ

6 порций
низкая энергетическая ценность

750 г лука репчатого
200 г сладкого перца
25 г сахара
15 г соли
50 мл растительного масла
100 г уксуса 3%
черный перец горошком
душистый перец
гвоздика и корица
2 шт. лаврового листа
зелень

В 3%-ном уксусе растворить соль, сахар, добавить специи, тонко нашинкованный репчатый лук, прогреть до 80°С, непрерывно перемешивая деревянной лопаточкой, затем добавить нарезанный тонкой соломкой красный сладкий стручковый перец, заправить растительным маслом, перемешать, охладить.

Использовать как холодную закуску и как гарнир к холодным мясным и рыбным блюдам.

НА ПОЛЯХ

Холодные соусы и заправки для салатов и сельди

Сметанный соус с уксусом

400 г сметаны
70 мл уксуса 3%
40 г сахара
соль
перец молотый

Соль и сахар растворить в уксусе, добавить перец, соединить со сметаной, хорошо перемешать.

Сметанный соус с томатной пастой и зеленью

300 г сметаны
70 г томатной пасты
50 г зелени петрушки, кинзы, укропа
соль

Свежую молодую зелень нарезать, растереть с солью, соединить с томатной пастой и сметаной.

Сметанный соус с плодовым соком

400 г сметаны
100 мл сока яблочного (апельсинового, грейпфрутового или лимонного)
10 г сахара
соль

В соке растворить соль, сахар, соединить со сметаной и хорошо перемешать.

Сметанный соус с хреном и горчицей

400 г сметаны
120 г хрена (корень)
25 г горчицы
соль
10 г сахара

Корень хрена замочить в холодной воде на 1 час, очистить,

промыть, измельчить на мелкой терке. Столовую горчицу и измельченный хрен смешать со сметаной, добавить соль, сахар.

Соус кисломолочный

250 г творога
250 г кефира
простокваши или йогурта
соль
сахар

Творог тщательно растереть с солью, сахаром, постепенно добавить кефир, перемешать , добавить простоквашу или натуральный йогурт без сахара.

Соус из кефира и майонеза

300 г кефира, простокваши, йогурта или мацони,
150 г майонеза
соль
сахар
лимон

Кефир смешать с солью и сахаром, соединить с майонезом, заправить лимонным соком.

Соус яично-томатный

2 яйца
170 г томатной пасты
150 мл масла растительного (рафинированного)
соль
сахар

Желтки вареных яиц протереть через сито, смешать с растительным маслом, солью, сахаром, мелко нарубленными белками яиц, все это соединить с томатной пастой и перемешать.

Заправка салатная (на растительном масле и уксусе)

250 мл масла растительного
250 мл винного или столового уксуса 3%
соль
сахар
перец черный молотый

В уксусе растворить соль, сахар, добавить черный молотый перец, перелить в бутылку, долить растительным маслом. Бутылку закрыть пробкой с дозатором. Перед заправкой салата содержимое бутылки встряхнуть для получения эмульсии масла в воде.

Заправка применяется для салатов, винегретов, но может быть использована для заправки сельди, салаки, килек, хамсы и тюльки.

Заправка салатная горчичная

300 мл масла растительного
3 яйца (желтки)
20 г соли
50 г сахара
50 г горчицы
500 мл уксуса 3%
перец черный молотый

Сырые яичные желтки растереть со столовой горчицей, солью, сахаром, черным молотым перцем, развести уксусом и соединить с растительным маслом.

Заправка горчичная для сельди

200 мл масла растительного
200 мл уксуса 3%
50 г горчицы
20 г соли
50 г сахара
перец

Столовую горчицу смешать с солью, сахаром, черным молотым перцем, уксусом и растительным маслом. Перед заправкой сельди содержимое бутылки взболтать.

Заправка из растительного масла и лимонного сока

300 мл масла растительного
150 мл лимонного сока
10 г сахара
10 г соли

Соль и сахар смешать с лимонным соком, после их растворения добавить растительное масло. Перед заправкой салата взболтать.

Заправка из растительного масла и томатного сока

200 мл масла растительного
250 мл томатного сока (без сахара)
20 г соли
перец черный молотый
15 г чеснока

Чеснок мелко нарезать, растереть с солью, развести томатным соком, добавить черный молотый перец, сахар, растительное масло.

Заправка сметанная для фруктовых салатов

350 г сметаны
40 мл сока яблочного
50 мл сока апельсинового
15 мл лимонного сока
20 мл вина десертного (токай, мускат, херес и др.)
10 г соли
25 г сахара

Фруктовые соки соединить с солью, сахарным песком, перемешать до полного растворения, добавить десертное вино,

после чего полученную фруктовую смесь соединить со сметаной и хорошо перемешать.

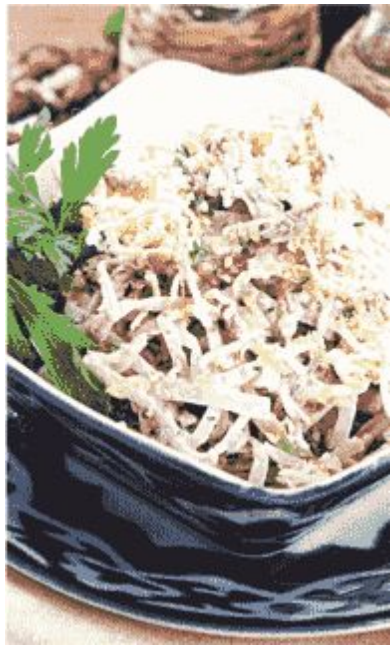
Салат «Ташкент»

128 г говядины
132 г зеленой редьки
116 г репчатого лука
6 г растительного масла
80 г майонеза
1 яйцо
12 г зеленого лука
небольшой пучок зелени
соль и черный молотый перец по вкусу

Очищенную редьку нарезать тонкой соломкой, замочить в кипяченной охлажденной подсоленной воде на 15-20 минут, затем откинуть на дуршлаг.

В редьку затем добавить нарезанный полукольцами и обжаренный во фритюре репчатый лук, нарезанное соломкой вареное мясо, часть мелко нашинкованного яйца , посолить и поперчить по вкусу, заправить частью майонеза и все перемешать.

Уложить салат горкой в салатник, украсить дольками оставшейся части яйца, кусочками мяса, фигурно нарезанными ломтиками редьки и нарезанной зеленью, полить оставшимся майонезом.



Салат «Бахор»

130 г говядины
1 ст. ложка нарезанного репчатого лука
1 средний помидор
средний свежий огурец
1 зубчик чеснока
небольшой пучок зелени
1 ст. ложка майонеза
1 яйцо
2 ч. ложки уксуса 6%
1 ст. ложка растительного масла
соль и черный молотый перец по вкусу

Огурцы, помидоры и вареное мясо нарезать тонкой соломкой, чеснок мелко порубить. Перемешать нарезанные овощи, зелень и мясо, заправить солью, перцем, майонезом, чесноком, уксусом, растительным маслом.

При подаче салат уложить горкой в салатник, украсить дольками яйца, кусочками отварного мяса, зеленью.

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

СЕЛЬДЬ ПОД ГОРЧИЧНОЙ ИЛИ САЛАТНОЙ ЗАПРАВКОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г сельди
20 г салатной или горчичной заправки
1/4 вареного яйца
20 г репчатого лука
30 г помидоров
10 г зеленого лука
зелень петрушки

Сельдь разделать на филе без кожи и костей. Если сельдь крепко соленая или среднесоленая, то вымочить филе в холодном молоке. Филе сельди сложить попарно, нарезать поперек кусочками, положить на блюдо, полить равномерно горчичной или салатной заправкой, затем оформить рубленными яичным белком и желтком, кольцами репчатого лука, ломтикам и помидоров, зеленым луком и веточками петрушки.

СЕЛЬДЬ ПОД СМЕТАНОЙ С ЯБЛОКАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г сельди
20 г сметаны
30 г кисло-сладких яблок с плотной мякотью
10 г репчатого лука
10 г зеленого лука
зелень петрушки
соль
сахар по вкусу
70 г лимона

Сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать кусочками наискось. Яблоки очистить от кожицы, семенной коробки, натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с нарубленным кубиками луком, сметаной, солью, сахаром, соком лимона и перемешать. Кусочки сельди выложить в селедочницу, залить сметаной с яблоками и луком, а затем оформить зеленым луком и веточками петрушки.

СЕЛЬДЬ СО СВЕКОЛЬНЫМ МУССОМ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ХВОРОСТОМ

1 порция
высокая энергетическая ценность

100 г картофеля (для жарки)
10 г сливочного масла
80 г филе сельди
100 г отваренной свеклы
10 сливочного сыра
ползубчика чеснока
100 г картофеля (для хвороста)
соль
перец по вкусу
20 г маринованных огурцов (корнишонов)
Для украшения:
30 г красного лука
микс-салат
зерна граната

Картофель нарезать кусочками, обжарить на сливочном масле, посолить, остудить. Сельдь нарезать на длинные полоски, свеклу отварить и пробить в блендере с сыром и чесноком до однородной массы, посолить, поперчить. Для хвороста: картофель нарезать на терке и обжарить во фритюре. Припущенную морковь нарезать на пластины и скрутить в роллы. Корнишоны нарезать наискосок.

На тарелку выложить обжаренный картофель, далее – нарезанное филе сельди, гарнировать свекольным муссом, нарезанными корнишонами, картофельным хворостом и кольцами красного лука. Украсить закуску роллами моркови, микс-салатом и зернами граната.

САЛАКА, МОЙВА В САЛАТНОЙ ЗАПРАВКЕ С УКРОПОМ

низкая энергетическая ценность

салака или мойва свежемороженая
соль
зелень укропа
сахар
лимон
заправка салатная с укропом
зелень петрушки

Рыбу разделать. На тушку, потрошенную без головы, уложить плотными слоями в эмалированную посуду, пересыпая солью, сахаром, нарубленным укропом и, поливая соком лимона, сверху накрыть тарелкой, поставить под гнет и выдержать в холодильнике до выделения сока 5-6 часов.

Просоленную рыбу уложить на блюдо, полить салатной заправкой с укропом и оформить веточками петрушки.

РЫБА С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ

2 порции
низкая энергетическая ценность

300 г филе рыбы с кожей
1 шт. перца сладкого или
2 шт. помидоров зеленых
1 шт. лука репчатого
1 крупная морковь
1 зубчик чеснока

30 мл масла растительного
соль по вкусу

Рыбу (морской окунь, треска, щука, судак и др.) разделать на филе с кожей без костей и нарезать кусочками. Морковь нарезать ломтиками. лук и перец - колечками, помидоры - ломтиками.

В кастрюлю влить растительное масло, положить овощи и зелень, прогреть 5-7 минут, затем добавить воду. Тушить на небольшом огне 5-7 минут, добавить кусочки рыбы и продолжить тушение на медленном огне еще 15-20 минут. В конце тушения добавить мелко нарубленный чеснок. Рыбу охладить с овощами в закрытой посуде и подавать в салатнике в холодном виде, посыпав зеленью.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

4 порции
средняя энергетическая ценность

450 г филе сельди
90 г пшеничного хлеба
90 мл молока
120 г репчатого лука
150 г яблок
100 г сливочного масла
30 мл уксуса
зелень петрушки или укропа

Сельдь, разделанную на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку с размоченным в молоке белым хлебом, луком и яблоками без кожицы и семян. Массу заправить маслом и уксусом, выложить в селедочницу в виде рыбки, оформив обработанной головой сельди и приставив хвост.

При подаче рубленую сельдь разделить на порции по 100 г, посыпать нарубленным яйцом и зеленью петрушки или укропа.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАЙОНЕЗОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

70 г сельди
30 г отварного картофеля
1 яйцо

по 30 г сладкого перца и яблок
10 г зеленого лука
20 г майонеза
зелень петрушки

Филе сельди без кожи и костей вместе с отварным картофелем пропустить через мясорубку, добавить рубленые яйца и перец, зеленый лук, натертое на терке с мелким отверстием яблоко, майонез и все тщательно перемешать. Охлажденную массу выложить в селедочницу в виде сельди, посыпать нарубленным яичным белком и зеленым луком.

ФОРШМАК ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ РЫБЫ С БРЫНЗОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г рыбы (треска, морской окунь, щука)
1 шт. репчатого лука
30 мл растительного масла
100 г брынзы
50 г сметаны
зелень петрушки

Рыбу разделать на филе без кожи и костей, припустить и охладить в бульоне. Брынзу нарезать кусочками или размять ложкой. Репчатый лук нарубить и обжарить на растительном масле. Рыбу, брынзу и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, перемешать и охладить. При подаче форшмак нарезать порциями и посыпать измельченной зеленью.

ПАШТЕТ РЫБНЫЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г припущенной рыбы (треска, морской окунь, щука)
100 г репчатого лука
100 г сливочного масла
30 г корня петрушки
2 вареных яйца
1 лимон
зелень петрушки

Филе рыбы без кожи и костей припустить, охладить и дважды пропустить через мясорубку с пассерованными на растительном масле луком, корнем петрушки и яйцами. В полученную массу ввести размягченное сливочное масло, тщательно перемешать до однородной консистенции, выложить в формочки, смоченные холодной водой, и охладить.

При подаче паштет выложить из формочки на тарелку и оформить веточками зелени и ломтиками лимона.

ПАШТЕТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

75 г копченой рыбы (треска, морской окунь)
15 г сливочного масла
яйцо
майонез или столовая горчица
лимон

Мякоть рыбы дважды пропустить через мясорубку с вареным яичным желтком. Полученную массу соединить с размягченным сливочным маслом, тщательно перемешать до однородной консистенции, заправить по вкусу столовой горчицей или майонезом и соком лимона.

Паштет можно подать как самостоятельную холодную закуску, посыпав рубленым яичным белком. Можно использовать паштет для приготовления бутербродов.

ПАШТЕТ ИЗ РЫБЫ И КАЛЬМАРОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г филе рыбы (треска, минтай, путассу, морской окунь и др.)
рыбный бульон
200 г отварных кальмаров
150 г сливочного масла
50 г сыра твердых сортов
2 яйца
соль и специи по вкусу
зелень петрушки

Кальмары отварить. Филе рыбы без кожи и костей припустить и охладить. Сыр натереть на терке с мелкими отверстиями.

Кальмары, рыбу и яичные желтки дважды пропустить через мясорубку. Масло размягчить, соединить с тертым сыром и перемешать.

Массу из рыбы и кальмаров соединить с маслом, перемешать, добавить до нужной консистенции рыбный бульон, соль и специи по вкусу. Всю массу тщательно взбить, сформовать в виде батона и охладить. При подаче нарезать на порции и посыпать зеленью петрушки.

ПОМИДОРЫ ПОД МАЙОНЕЗОМ, ФАРШИРОВАННЫЕ РЫБОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

120 г помидоров
60 г припущенного филе рыбы с кожей (минтай, хек, путассу)
20 г соленых огурцов
20 г сладкого перца
20 г яблок
зелень укропа и петрушки
столовая горчица
лимонный сок
соль по вкусу
сахар по вкусу
50 г майонеза

Филе рыбы припустить, охладить и мелко нарубить. С помидоров срезать верхушку, извлечь ложкой мякоть и посолить. Огурцы, очищенные яблоки, сладкий перец нарубить мелкими кубиками, соединить с рыбой, рубленой зеленью. Заправить массу горчицей, майонезом, солью, сахаром и соком лимона.

Подготовленные помидоры наполнить массой, положить их на блюдо, полить майонезом, посыпать зеленью и оформить веточками петрушки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ С МАЙОНЕЗОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

120 г помидоров
60 г мякоти отварных свежемороженых или варено-мороженых креветок
1 яйцо
40 г майонеза
лимонный сок
соль, сахар по вкусу
зелень петрушки

У помидоров срезать верхушку, ложкой извлечь мякоть с соком, посолить. Мякоть мелко порубить, прогреть на сковороде до упаривания влаги, охладить и соединить с измельченным на мясорубке вареным мясом креветок, рублеными яйцами и частью майонеза. Массу заправить по вкусу солью, соком лимона и, если требуется, сахаром.

Помидоры заполнить фаршем, выложить на блюдо, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью и оформить веточками петрушки.

По аналогичной рецептуре и технологии можно приготовить помидоры, фаршированные кальмарами.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ С ГРИБАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

120 г помидоров
60 г отварного морского гребешка
60 г шампиньонов
30 г репчатого лука
10 г растительного масла
40 г майонеза со сметаной
зелень петрушки

Морской гребешок отварить и нарезать небольшими ломтиками. Шампиньоны перебрать, обработать, отварить и обжарить с нарезанным соломкой репчатым луком на растительном масле. У помидоров срезать верхушку, удалить мякоть и посолить. Морской гребешок соединить с охлажденными грибами и луком, заправить частью майонеза со сметаной и заполнить этой массой помидоры.

На блюдо выложить фаршированные помидоры, полить оставшимся майонезом со сметаной и посыпать зеленью.

ЩУКА ИЛИ СУДАК, ФАРШИРОВАННЫЕ ЦЕЛИКОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Рыба массой не более 1-1,5 кг
Для фарша:
140 г пшеничного хлеба
150 мл молока
300 репчатого лука
70 г сливочного масла
1 яйцо
соль, перец по вкусу
Для варки:
30 г репчатого лука
30 г моркови
2 корня петрушки
1 лавровый лист
5-6 шт. душистого перца горошком

Для приготовления фарша пробить в блендере размоченный в молоке белый хлеб без корок, репчатый лук, размягченное сливочное масло, сырое яйцо, посолить, поперчить по вкусу.

Завернутую в целлофан или пергамент нафаршированную рыбу перевязать шпагатом, уложить в посуду, залить холодной водой или рыбным бульоном, добавить морковь, лук, корень петрушки, соль, перец горошком, лавровый лист и быстро довести жидкость до кипения. Варить фаршированную рыбу следует при слабом кипении в течение примерно 1 часа. Тепловую обработку фаршированной рыбы можно проводить в пароконвектомате в режиме обработки паром.

Готовую рыбу переложить на разделочную доску, сверху положить еще одну доску, чтобы уплотнить рыбу и сделать более удобной нарезку. Оставить охлаждаться. С охлажденной рыбы снять пергамент или целлофан, нарезать кусками и красиво выложить на овальное блюдо, украсив лимоном, зеленью, овощами и маслинами. Дополнительно к фаршированной рыбе подают майонез и его разновидности, а также хрен с уксусом.

ФАРШИРОВАННОЕ РЫБНОЕ ФИЛЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

900 г рыбного филе с кожей без костей
Для фарша:
70 г пшеничного хлеба
100 мл молока
100 г репчатого лука
20 г сливочного масла
1/2 яйца
10 г чеснока
соль, перец по вкусу
Для варки:
30 г репчатого лука
40 г моркови
2 корня петрушки
1-2 лавровых листа
5-6 шт. душистого перца горошком

Для приготовления фарша пробить в блендере размоченный в молоке белый хлеб без корок, репчатый лук, чеснок, размягченное сливочное масло, сырое яйцо, посолить, поперчить по вкусу.

Фаршированное филе закатать в виде батона в несколько слоев целлофана и перевязать шпагатом.

Сварить рыбу в течение 1 часа, положив ее в горячую воду с нарезанными овощами и специями. Готовую рыбу охладить, освободить от целлофана, нарезать ломтиками, выложить на блюдо и при подаче посыпать зеленью.

РЫБА ЗАЛИВНАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

75 г филе отварной рыбы с кожей без костей или порционных кусков без кожи и хрящей
Для украшения:
лимон
морковь
зеленый лук
маслины
зелень петрушки
яйцо
Для бульона:
40 г моркови
40 г репчатого лука
20 г корня петрушки

Для рыбного желе:
5 г желатина
50 г гарнира
25 г соуса

Для заливных блюд лучше всего использовать осетровых рыб, мясистых рыб с белым, плотным после варки и остывания мясом и рыб без мелких межмышечных костей. Однако, применяя определенные кулинарные приемы, можно приготовить заливные блюда из маломерных и костистых речных рыб.

Судак, щука, осетр, севрюга, сазан, карп, амур, окунь речной, окунь морской, лещ, треска, макрурус, хек - вот лишь небольшой перечень рыб, из которых готовят заливные блюда.

Звенья осетровых рыб с кожей и хрящами ошпарить кипятком, смыть сгустки образовавшегося белка, затем варить до готовности. Охлажденную после варки рыбу зачистить от кожи, хрящей и нарезать поперек звена порционными кусочками толщиной 1- 2 см.

Судака, крупного окуня (морского и речного), макруруса, треску, хека и др. выпотрошить, отрезать головы, распластать на два филе: филе с кожей, реберными и хребтовой костью и филе с кожей и реберными костями. Рыбное филе целиком или разрезанное на два больших куска плотно уложить в посуду так, чтобы после варки его можно было легко извлечь шумовкой, не повредив куски. Залить водой или бульоном, довести до кипения, снять пену, добавить овощи, специи, соль и варить до готовности при слабом кипении. Следить, чтобы рыба не переварилась!

После варки рыбу осторожно одной или двумя шумовками вынуть из бульона, переложить на разделочную доску и удалить позвоночную и реберные кости. Если после варки рыба получилась немного рыхлой, надо сжать куски или филе и придать им более компактную форму. Затем накрыть рыбу салфеткой или вафельным полотенцем и охладить до +4-6°С.

При охлаждении мясо рыбы склеивается желатином, благодаря чему оно уплотняется и его легко разделить на порции. Для этого надо тонким острым гастрономическим ножом нарезать косым срезом (под углом 45°) широкие ломтики толщиной 1,5-2 см.

Небольшие тушки рыб (массой 500-700 г) для приготовления заливного лучше нарезать косым срезом широкими порционными кусками и сварить их, предварительно надрезав кожу, чтобы куски не деформировались.

Бульон, полученный после варки рыбы, использовать для приготовления желе. Вначале замочить желатин в восьмикратном

количестве охлажденной кипяченой воды. Желатин набухает примерно 1-1,5 часа.

В это время сварить концентрированный бульон, положив в рыбный отвар рыбные головы, кости, плавники, а если есть, то и мелкую рыбу (лучше всего окуней и ершей). Варить бульон после закипания и удаления пены следует почти без кипения, тогда он будет достаточно светлым.

Сваренный бульон процедить, ввести набухший желатин и довести до кипения. Если бульон несколько мутный, то в него сначала добавить 1-2 ст. ложки уксуса (на 1 л), а затем осветлить яичными белками. Для этого яичные белки перемешать с 1-1,5 стакана охлажденного бульона, влить массу в основной бульон, тщательно размешивая, затем довести до кипения, настоять 15-20 минут и процедить через плотную салфетку или вафельное полотенце.

Для приготовления заливного следует использовать лотки, блюда и порционные формочки. В лотки или порционные формочки налить слой желе, охладить его до затвердевания, разложить порционные кусочки или один кусочек рыбы. На них поместить украшения (из моркови, лимона, огурца, яиц, зелени, маслин и т. д.), смочить их желе для прикрепления к рыбе. Опять охладить, затем залить оставшимся охлажденным желе и поставить в холодильник.

Заливную рыбу из лотка или блюда разделить на порции, вырезая фигурно ножом так, чтобы вокруг каждого куска был небольшой слой желе.

Формочки с заливной рыбой опускают на несколько секунд в горячую воду, переворачивают, слегка встряхивают и выкладывают содержимое на блюдо.

К заливной рыбе, как правило, подают различные виды соуса, хрен и сложные гарниры, состоящие из соленых огурцов и свежих помидоров, сладкого перца, салата из краснокачанной капусты, консервированного зеленого горошка, лечо.

Заливное из рыбы Грибное заливное

ЗАЛИВНОЕ ИЗ РЫБЫ И КРЕВЕТОК

4 порции
низкая энергетическая ценность

40 г филе рыбы без кожи и костей
30 г мякоти отварных креветок
150 г рыбного желе
Для украшения:

лимон
морковь
зелень петрушки
яйцо

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками, припустить и охладить. На блюдо налить слоем рыбного желе толщиной 0,5 см, охладить его, разложить, чередуя кусочки рыбы и ломтики лимона без кожицы. Кружочки яйца, звездочки из припущенной моркови, веточки зелени смочить в желе и украсить ими рыбу. Креветки также смочить в желе и разложить на ломтиках лимона или вокруг них. Оставшееся желе вылить на блюдо, чтобы его слой был выше продуктов примерно на 0,5 см, и охладить.

(Бульон рыбный с желатином приготовить по рецептуре «Рыба заливная».)

СТУДЕНЬ ИЗ ГОЛОВ ОСЕТРОВЫХ РЫБ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 кг голов осетровых рыб
30 г моркови
30 г репчатого лука
20 г корня петрушки
5 г чеснока
соль, лавровый лист и черный перец по вкусу
15 г желатина
100 г хрена
50 г овощного гарнира

Головы осетровых рыб разрубить на несколько частей, промыть, залить холодной водой (из расчета 1-1,5 л на 1 кг продукта) и варить 1,5 часа. Затем положить очищенные, промытые и нарезанные корень петрушки, морковь, лук, варить еще примерно 30 минут и в конце варки добавить соль и специи по вкусу.

После варки головы разобрать, отделив мякоть от костей и хрящей. Хрящи опять положить в бульон и варить до готовности. Мякоть и готовые хрящи измельчить, соединить с бульоном, проварить, добавить предварительно замоченный желатин, довести до кипения, добавить мелко нарубленный чеснок, разлить по противням и охладить.

Застывший студень нарезать порциями, уложить на блюде или тарелке с овощным гарниром. В соуснике подать хрен.

КАЛЬМАРЫ В ТАРТАЛЕТКАХ

6 порций
средняя энергетическая ценность

На 6 тарталеток:
60 г филе кальмаров, отварных или консервированных
15 г вареной моркови
1/2 яйца
15 г зеленого горошка
5 г зелени петрушки
20 г майонеза
соль
черный перец молотый
по вкусу

Консервированные или вареные кальмары нарезать кубиками, соединить с рублеными вареными яйцами, морковью, зеленым горошком, зеленью, заправить солью, майонезом и молотым перцем. Подготовленной массой наполнить тарталетки, поставить их на блюдо и посыпать зеленью.

КАЛЬМАРЫ В ЧЕСНОЧНО-ОРЕХОВОМ СОУСЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

60 г филе кальмаров, отварных или консервированных
40 г чесночно-орехового соуса
зелень укропа или петрушки

Кальмаров, нарезанных поперек волокон в виде соломки (или лапши), выложить горкой в салатник, равномерно полить соусом и посыпать зеленью.

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК

1 порция
средняя энергетическая ценность

170 г отварных креветок
40 г зеленого салата
30 г свежих огурцов
80 г ананаса
Для украшения:
лимон
зелень петрушки
виноград
Для соуса:
20 г майонеза
10 г кетчупа
5 г коньяка

Очищенные отварные креветки уложить на нашинкованный соломкой зеленый салат, свежие огурцы, ананас. Полить соусом, приготовленным из майонеза, кетчупа и коньяка, украсить лимоном, зеленью, виноградом. Подавать в креманке.

КАРПАЧЧО ИЗ ЦУКИНИ С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

80 г цукини
3 тигровые креветки
26 г маслин
20 г болгарского перца
30 г помидоров черри
15 г салата радичио
8 г салата руккола
7 г салата фризе
40 г оливкового масла
30 г лимона
чеснок
петрушка, базилик

Блюдо сбрызнуть оливковым маслом и соком лимона. Уложить нарезанные тонкими кружочками цукини, сбрызнуть соком еще раз. На цукини поместить листья салата.

Креветки замариновать в оливковом масле с чесноком, петрушкой и базиликом, затем обжарить.

Обжаренные креветки уложить рядом с салатом, украсить маслинами, помидорами, болгарским перцем и сбрызнуть соком лимона.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК С ЛИМОНОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г отварного морского гребешка
20 г зеленого салата
20 г помидоров
30 г свежих огурцов
20 г болгарского перца
15 г лимона
зелень петрушки

Морской гребешок отварить, нарезать ломтиками, уложить в центр тарелки с листиками салата, вокруг разместить кружочки свежего огурца, сладкого перца, лимона и ломтики помидора.

При подаче блюдо оформить веточками зелени петрушки.

САЛАТ ИЗ ФЕНХЕЛЯ И МОРЕПРОДУКТОВ

4 порции
низкая энергетическая ценность

2 шт. фенхеля
1/2 шт. лука фиолетового
1 лимон: сок и цедра
2 зубчика чеснока
1/2 часть красного болгарского перца
4 ст. ложки оливкового масла
8 королевских креветок
350 г кальмаров кольцами
1 зеленый перец чили
1 ст. ложки кинзы
2 ст. ложка укропа
1 пучок базилика
1 ст. ложка приправы сумах
соль
зерна граната на украшение

Креветок и кальмаров посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом. Добавить порезанный чеснок, посыпать половиной приправы сумах и оставить на 10 минут мариноваться. Обжарить на смеси сливочного и оливкового масла. Фенхель вымыть, тонко порезать полукольцами, добавить мелко нарезанный свежий базилик, кинзу, укроп, лимонный сок, перец чили, тонко порезанный полукольцами болгарский перец, мелко рубленный чеснок и цедру лимона.

Добавить оливковое масло, морепродукты, посыпать оставшейся приправой сумах. Перемешать, выложить на блюдо и посыпать зернами граната.

Салат из фенхеля и морепродуктов

МИДИИ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г мяса припущенных мидий
80 г отварного картофеля
8 г растительного масла
30 г репчатого лука

30 г соленых огурцов
30 г капусты, квашенной со свеклой
зелень петрушки

Припущенные и нарезанные кусочками мидии обжарить с нарезанным кубиками репчатым луком. Картофель отварить, охладить и нарезать ломтиками. На овальное блюдо положить с одной стороны ломтики картофеля, на них – жаренных с луком мидий, а с другой стороны - ломтики соленых огурцов и квашеную капусту.

При подаче блюдо посыпать зеленью и оформить веточками зелени петрушки.

МИДИИ С ФАСОЛЬЮ В ТОМАТЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г мяса мидий
50 г вареной фасоли
30 г репчатого лука
растительное масло
20 г томатного пюре
2 г чеснока
зелень петрушки
соль и специи по вкусу

Мидий припустить и нарезать кусочками. Фасоль предварительно замочить, а затем сварить до готовности (зерна должны быть мягкими). Репчатый лук нарезать кубиками, обжарить на растительном масле, добавить томатное пюре, немного бульона от припускания мидий, соль, специи и растертый чеснок. Мидии соединить с фасолью, заправить томатной заправкой, довести до кипения и охладить.

При подаче мидии с фасолью и томатом положить в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

МОРСКАЯ КАПУСТА С ГРИБАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г мореной капусты
15 г сушеных белых грибов

30 г репчатого лука
растительное масло
30 г соленых огурцов
20 мл уксуса 3%
зелень петрушки
соль, перец по вкусу

Сушеные грибы замочить на 10-15 минут в воде. Промыть, затем замочить еще на 1,5-2 часа. Сварить грибы в воде от замачивания, откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать соломкой. Соленые огурцы с нежесткой кожей и некрупными семенами нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить нарезанные грибы, соленые огурцы, вареную морскую капусту, жарить еще 5 7 минут и в конце заправить по вкусу уксусом, солью и перцем.

Закуску переложить в салатник, охладить и при подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

МОРСКАЯ КАПУСТА И КАЛЬМАРЫ ПОД ТОМАТНЫМ СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

35 г мореной капусты
35 г филе кальмаров
30 г репчатого луна
растительное масло
100 г томатного соуса
чеснок
зелень петрушки

Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить вареную нашинкованную морскую капусту, нарезанных соломкой отваренных кальмаров и жарить еще 10-15 минут. Обжаренные продукты залить томатным соусом, довести до кипения, посыпать мелко нарубленным чесноком и охладить.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г филе соленой сельди
200 г соленых или маринованных огурцов

350 г кислых яблок
200 г майонеза
60 г зелени петрушки

Яблоки без кожицы и семенной коробки нарезать ломтиками и сразу же смешать с майонезом (чтобы не потемнели). К яблокам добавить нарезанное кусочками филе сельди, нарубленные огурцы и все тщательно перемешать.

При подаче посыпать салат мелко нарубленной зеленью.

САЛАТ «СКАНДИНАВСКИЙ ЦЕЗАРЬ»

4 порции
средняя энергетическая ценность

80 г малосольной семги
20 г очищенных креветок
20 г раковых шеек
100 г салата латук
30 г помидоров черри
15 г растительного масла
15 г петрушки кудрявой
15 г чесночных гренок
соль, перец по вкусу
Для соуса:
15 г сладкой горчицы
10 г сахара
2 г соли
10 г лимонного сока
40 мл растительного масла
20 г яичного желтка

Салат нарезать на крупные куски, добавить гренки, затем морепродукты, помидоры черри, посолить, поперчить. Предварительно обжаренную с двух сторон семгу выложить сверху.

Все ингредиенты для соуса поместить в блендер, взбить на медленной скорости и полить салат.

Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ БАЛКАНСКИЙ С РЫБОЙ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г сельди или скумбрии холодного копчения (филе без кожи и костей)
300 г свежей капусты
40 г уксуса 3%
100 г моркови
150 г сладкого перца
100 г зеленого консервированного горошка
100 г салатной заправки

Капусту нашинковать тонкой соломкой, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Морковь и сладкий перец также нарезать тонкой соломкой. Филе рыбы нарезать ломтиками, соединить с нарезанными овощами, зеленым горошком и заправить салатной заправкой.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С ОГУРЦАМИ И ШПИКОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г трески, морского окуня или сельди горячего копчения (филе без кожи и костей)
100 г репчатого лука
200 г соленых огурцов
150 г копченого шпика
60 мл растительного масла
перец по вкусу

Филе рыбы нарезать кусочками, соединить с нарезанными мелкими кубиками огурцами, луком, шпиком, заправить растительным маслом, перцем и перемешать.

САЛАТ ИЗ ОСЕТРИНЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

560 г сырой осетрины
200 г картофеля
соль по вкусу
2-3 яйца
250 г майонеза
100 г соленых или маринованных огурцов

80 г зеленого салата

Отварить осетрину, картофель, яйца вкрутую. Хорошо промыть в холодной воде листики зеленого салата. Отделить немного рыбы, салата, половинку яйца для украшения. Нарезать тонкими ломтиками огурцы (соленые или маринованные корнишоны), отварную рыбу, яйца. Листья зеленого салата нарезать довольно крупно. Все осторожно перемешать, заправить солью, майонезом и выложить горкой в салатник, предварительно застланный листиками зеленого салата.

Украсить блюдо ломтиками рыбы, кружками крутых яиц.

САЛАТ РЫБНЫЙ ПО-ИСЛАНДСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г филе рыбы
200 г корня сельдерея
150 г соленых огурцов
60 г репчатого лука
200 г майонеза
соль по вкусу

Рыбу отварить, отделить мякоть от костей и нарезать кусочками. Огурцы, лук и отваренный сельдерей нарезать кубиками. Заправить салат майонезом.

САЛАТ «ДЖОНАТАН»

1 порция
средняя энергетическая ценность

170 г свежей семги (филе)
50 г соленых или маринованных огурцов
50 г яблок
15 г каперсов
15 г зеленого лука
30 г йогурта
10 г соуса чили
24 г лимона
3 г горчицы
20 г зелени петрушки и укропа
20 г майонеза

6 г кетчупа
1 г соли

Филе семги припустить в течение 10 минут в подсоленной воде, остудить. Огурцы и яблоки очистить от кожицы, нарезать мелким кубиком. Каперсы порубить. Нарезать зеленый лук и петрушку.

Для соуса: каперсы и петрушку смешать с йогуртом, добавить соус чили, майонез, кетчуп, горчицу, соль и сок лимона.

Филе уложить на блюдо, сверху положить яблоки, огурцы, залить соусом, посыпать укропом, петрушкой и зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С СЫРОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г мяса отварных креветок
250 г отварного рассыпчатого риса
100 г зеленого консервированного горошка
100 г сыра
2 яйца
200 г майонеза
зелень петрушки и укропа
черный перец
соль по вкусу

Рис тщательно промыть, сварить в шестикратном количестве воды, чтобы он остался рассыпчатым, охладить.

Очищенные отваренные креветки нарезать кусочками поперек волокон (оставить несколько креветок для украшения). Нарезанные креветки соединить с рисом, нарубленными вареными яйцами, зеленым горошком, тертым сыром и заправить частью майонеза.

При подаче салат выложить горкой и оформить отложенными креветками и веточками петрушки и укропа, полить оставшимся майонезом.

НА ПОЛЯХ

Масляные смеси для соусов, блюд и бутербродов

Масло зеленое

400 г масла сливочного
100 г зелени петрушки
1 лимон

Мелко нарезанную молодую зелень петрушки смочить лимонным соком, смешать с размягченным сливочным маслом, сформировать в виде батончика и охладить. По мере необходимости зеленое масло нарезать поперек батончика на кусочки плоско-овальной формы и положить на куски жареного мяса или жареной рыбы.

Масло анчоусное

400 г масла сливочного
200 г анчоусов или хамсы соленой

Соленые анчоусы или хамсу (каспийскую) разделать на филе с кожей без костей, протереть через сито , смешать со сливочным маслом, сформировать в виде батончика и охладить. Использовать как вкусовую приправу к некоторым соусам и рыбным бутербродам.

Масло селедочное

350 г масла сливочного
150 г филе сельди
20 г горчицы

Сельдь соленую или пряного посола разделать на филе без кожи и костей, филе измельчить в мясорубке с паштетной решеткой, после чего протереть через металлическое сито, соединить с размягченным сливочным маслом, столовой горчицей, взбить, сформировать в виде батона и охладить. Масло селедочное нарезать на порции и подать к отварному и печеному картофелю, блинам и для бутербродов.

Масло сардиновое

350 г масла сливочного

100 г сардин (консервы)
100 г лука репчатого
1 яблоко (антоновские)
на кончике ножа мускатного ореха
соль

Лук репчатый мелко нарезать и пассеровать со сливочным маслом до готовности, охладить; яблоки очистить. Сардины (консервированные в масле или в собственном соку) протереть с пассерованным луком через сито, соединить с размягченным сливочным маслом, натертыми на мелкой терке яблоками, заправить солью, мускатным орехом, хорошо перемешать, сформировать в виде батона и охладить.

Подать к отварному картофелю, блинам, использовать для бутербродов.

Масло икорное

400 г масла сливочного
100 г икры кетовой

Размягченное сливочное масло смешать с кетовой икрой, протереть через сито, сформировать в виде батона и охладить.

Подать к блинам, а также использовать для приготовления бутербродов.

Фисташковое, ореховое или миндальное масло

350 г масла сливочного
200 г ядер орехов без скорлупы (фисташки, грецкие орехи или миндаль)
25 мл воды

Ядра орехов измельчить в мясорубке, после чего растереть в ступке с добавлением холодной воды. Ореховую массу смешать с размягченным сливочным маслом, протереть через сито, сформировать в виде батона, охладить.

Использовать для приготовления горячих и холодных закусок, ароматизации некоторых соусов, для приготовления бутербродов.

Сырное масло

400 г масла сливочного
100 г сыра рокфор

Твердый сыр измельчить на мелкой терке, смешать с размягченным сливочным маслом, протереть через сито, хорошо вымесить, взбить, сформировать в виде батончика, охладить.

Сашими по-русски? И такое возможно!

Константин Ивлев,

шеф-повар, ресторатор, телеведущий

Несколько лет назад я понял, что в мире современной русской кулинарии что-то не так. Традиции старой русской кухни прекрасны и известны во всем мире: блины, икра, пельмени, борщ...

Я не спорю, без прошлого не бывает будущего. Но если мы хотим быть современными, давайте и готовить современно.

Моя философия новой русской кухни зародилась совершенно

случайно. Много лет тому назад в палатке на московской овощной базе я увидел старую, еще советских времен, трехлитровую банку березового сока. Мне так это запало в душу - я несколько дней не спал, думал, какое же найти ему применение.

Так возникло мое блюдо «Стерлядь, томленая в березовом соке». И пошло-поехало. Сегодня я с большой гордостью и с превеликим удовольствием презентую нашу новую русскую кухню с ее новыми вкусами, я очень рад, что стал одним из первых шеф-поваров, всерьез работающих над ней, и теперь у меня много последователей.

Что такое новая русская кухня? Вот три ее правила, три кита, на которых она стоит.

Первое. Использование отечественных продуктов. У нас большая страна с богатейшей природой. Бесконечное разнообразие дичи и птиц в лесах. Заяц, кабан, медведь, косуля... А мир морской фауны, озер, рек... Сколько прекрасной рыбы и морепродуктов! Достаточно сказать про трубача, сахалинских устриц, крабов...

А как изумительны на вкус наши грибы и ягоды! Как вкусны и полезны каши!

Второе. Использование современных технологий. Можно ведь просто жарить, парить, варить. А можно идти в ногу со временем, используя, например, вакуумный и низкотемпературный методы.

И третье. Это все, что касается подачи, т.е. презентации блюда. Она должна быть разнообразной и необычной.

Если мы гордимся своими спортсменами, космонавтами, ракетами, то почему бы нам не гордиться нашей кулинарией?

Картофельные суши с копченой скумбрией и лимонным соусом

2 шт картофеля среднего размера
25 г филе скумбрии холодного копчения
100 г яблока зеленого кисло-сладкого
50 г лимонного соуса
30 мл оливкового масла
5 г зеленого лука
Для лимонного соуса:
30 мл сока свежего лимона
7 г меда
10 мл овощного бульона
1 г лука-резанца
перец черный горошком

Картофель отварить в мундире на среднем огне до готовности. Охладить и натереть на крупной терке. Не солить. Добавить оливковое масло и мелко нарезанный зеленый лук, все хорошо перемешать и сформовать 5 картофельных «сушек» весом по 25 г.

Обработать скумбрию: разрезать тушку вдоль пополам, удалить позвоночник и все кости. Филе нарезать тонкими ломтиками.

На картофельную «Сушку» уложить ломтик копченой скумбрии.

Перед самой подачей натереть на крупной терке зеленое яблоко и положить рядом, имитируя подачу имбиря в традиционных суши.

Отдельно подать лимонный соус.

Для соуса лук-резанец мелко нарезать и смешать с медом, лимонным соком и овощным бульоном, добавить черный перец, хорошо размешать. Соус обязательно охладить перед подачей.

Сашими по-русски из подкопченного лосося с икрой нерки

120 г подкопченного филе лосося
10 г хрена консервированного
50 г яблока зеленого
5 г красной икры (нерки)
3 г густого соуса бальзамик
2 г мини-кресс-салата
1 г перца черного
10 мл оливкового масла

Нарезать лосося на 3-4 куска и выложить на тарелку, где уже красиво налит густой соус бальзамик. Выложить хрен на рыбу, на него положить икру. Яблоко нарезать тонкими брусочками, положить рядом с рыбой и украсить стеблями мини-кресс-салата. Посыпать перцем и сбрызнуть оливковым маслом.

Подкопченный лосось

120 г филе лосося
5 г морской соли
10 г оливкового масла
40 мл овощного бульона
1 г свежего розмарина

1 г свежего тимьяна
3 мл натурального жидкого дыма
2 зубчика чеснока

Филе лосося посыпать солью и дать постоять около 10 минут.

Для маринада смешать овощной бульон с раздавленным зубчиком чеснока, добавить измельченный тимьян, мелко порезанный свежий розмарин, оливковое масло и жидкий дым. Хорошо перемешать. Влить маринад в вакуумный пакет, уложить филе лосося, запаять пакет и встряхнуть его для перемешивания. Поместить в водяную баню (или су-вид) на 4 минуты при 60° С. Вытащить и сразу охладить рыбу в емкости со льдом.

В этом же пакете рыба может храниться до момента использования.

САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И ДИЧИ

АССОРТИ МЯСНОЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 вариант:
200 г жареной говяжьей вырезки (ростбифа)
150 г отварного говяжьего языка
120 г паштета из гусиной печени
Гарнир:
200 г соленых грибов
200 г свежих помидоров
120 г майонеза с корнишонами
2 вариант:
250 г жареной телятины
125 г копчено-вареного окорока
100 г сырокопченой колбасы (брауншвейгской)
Гарнир:
120 г свежих огурцов (неочищенных)
120 г свежих помидоров
100 г зеленого салата
60 г кетчупа

В состав ассорти включают мясные продукты не менее трех наименований.

Паштет подать в тарталетках. При оформлении ассорти на

4-6 персон мясные продукты нарезать не менее чем по два ломтика в расчете на одного гостя, тарталетки с паштетом можно подать по одной штуке на одного гостя. Ассорти оформить зеленью и соусами перед подачей.

САЛАТ С ТЕЛЯТИНОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

1/2 кочана салата айсберг без сердцевины
1 или 1/2 пучка листьев салата романа в зависимости от размера
горсть рукколы
1/3 часть моркови
1/2 часть сладкого перца, красного и желтого
200 г грибов лисичек
1/2 шт. лука фиолетового
8 шт. помидоров черри
10 шт крупных оливок (каламата)
2 зубчика чеснока
2 веточки тимьяна
10 мл оливкового масла
180 г вяленой телячьей вырезки
соль крупная
тимьян
черный перец крупномолотый
йогурт козий
Для заправки:
50 мл оливкового масла
10 г горчицы дижонской
1 ч. ложка лимонного сока
2 ч. ложки вяленых томатов

Телячью вырезку смазать оливковым маслом, поперчить, приправить тимьяном, засыпать обильно солью и поставить под пресс в холодильник на 3 дня. Для салата порезать тонкими ломтиками.

Грибы поперчить. посолить, добавить раздавленный чеснок, тимьян и запечь в духовке на 200˚ С 8-10 минут.

Листья салата романа нарвать руками и смешать с тонко порезанной морковью, порезанными перцами, кольцами фиолетового лука, оливками, половинками помидоров черри. Для заправки смешать все ингредиенты до однородной массы и

заправить ею салат.

Салат айсберг выложить чашей в глубокую тарелку. Выложить в центр чаши из айсберга заправленный салат, сверху по кругу - лисички и между ними тонкие ломтики вяленой телятины, полить йогуртом и сбрызнуть оливковым маслом. Подавать немедленно.

Салат с телятиной

СВИНОЕ ФИЛЕ С КАРПАЧЧО ИЗ ТОМАТОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г свиного филе
400 г помидоров
100 мл оливкового масла
2-3 веточки свежего базилика
1 зубчик чеснока
1/2 ч. ложки тимьяна
соль, перец
4 ч. ложки уксуса бальзамик
салат руккола

Для маринада смешать 50 мл оливкового масла, соль, перец, чеснок, тимьян, замариновать филе на 30-40 минут. Обжарить филе со всех сторон до готовности, охладить.

Помидоры нарезать тонкими кружочками (1 мм). Для соуса смешать 50 мл оливкового масла, базилик, уксус, соль.

На тарелке выложить томаты и тонко нарезанную свинину, полить соусом и украсить листьями салата.

САЛАТ ИЗ ЯГНЕНКА С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

320 г корейки ягненка
280 г стручковой фасоли
20 г сливочного масла
75 г незлой горчицы
100 г салата латук
100 мл белого вина
50 мл мясного бульона
1 зубчик чеснока
кинза
соль, перец
50 мл оливкового масла

Для соуса в выпарить белое вино на две трети, добавить горчицу, бульон, рубленные чеснок и кинзу и взбить с оливковым маслом. Фасоль бланшировать, обжарить на сливочном масле. Корейку ягненка приправить солью и перцем и обжарить на сковороде 2-3 минуты. Дать настояться 2 минуты, порезать тонкими ломтиками.

Смешать фасоль и салат, заправить половиной соуса, выложить сверху ломтики ягнятины и полить оставшимся соусом.

САЛАТ СО СТЕЙКОМ И ЗАПЕЧЕННЫМИ ПЕРЦАМИ

2 порции
средняя энергетическая ценность

2 стейка по 200 г (говяжья лопатка или пашина)
80 мл растительного масла
соль, перец по вкусу
1/3 ст. ложки сухого тимьяна
4 сладких перца
2 помидора
1 шт. красного лука
4 пера зеленого лука
Для заправки:
6 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка красного винного уксуса
2 зубчика чеснока
1 ч. ложка зелени петрушки
1/2 ч. ложки горчицы
соль, черный перец

Завернуть перцы в фольгу и запечь в духовке при 190˚ С 20-30 минут. Остудить и очистить от кожицы и семян. Образовавшийся в процессе запекания сок можно добавить в заправку. Для заправки смешать все ингредиенты.

Порезать перцы полосками, помидоры - дольками, зеленый лук - перышками, красный лук - тонкими кольцами. Добавить половину заправки и перемешать.

Стейки приправить солью и перцем, смазать маслом и зажарить на гриле или сковороде до средней прожарки, дать постоять 5-6 минут. Затем нарезать тонкими полосками, выложить на салат, полить оставшейся заправкой, приправить свежемолотым перцем.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И КИСЛО-СЛАДКИМИ ОГУРЦАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

320 г говядины (реберная часть без кости)
100 мл сахарного сиропа (1:1)
50 мл маринада "Терияки»
ползубчика чеснока

1/6 ч. ложки пасты или соуса чили
50 мл соевого соуса
70 мл кунжутного масла
250 г огурцов
50 мл рисового уксуса
20 г сахара
соль, перец по вкусу
200 г разного салата
8 шт. помидоров черри
1 ч. ложка семян кунжута

Говядину нарезать пластинками (0,5 см) и замариновать на 30 минут в смеси соевого соуса, сахарного сиропа, чеснока и чили. Огурцы очистить от кожуры и нарезать соломкой. Разогреть уксус с сахаром, добавить соевый соус, перец и залить этим маринадом огурцы, выдержать 30 минут.

Заправить смесь салатов кунжутным маслом, уксусом, соевым соусом.

Говядину быстро обжарить на сильно разогретой сковороде в течение 1 минуты, выложить на заправленные листья салата, гарнировать огурцами и половинками помидоров черри, посыпать семенами кунжута.

«ЦЕЗАРЬ» С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

200 г филе куриных грудок
200 г салата латук
50 г помидоров черри
20 г твердого сыра
соль, перец по вкусу
Для заправки:
120 г белого йогурта без добавок
10 г горчицы
10 г каперсов
10 г филе анчоусов

Для приготовления заправки выложить в миску каперсы, анчоусы, йогурт и горчицу, взбить миксером до получения однородной массы и охладить.

Подрумянить целые куриные грудки с обеих сторон на антипригарной сковороде, немного приправив их солью и перцем.

Остудить и нарезать тонкими полосками. Порезать листья салата кусочками, помидоры черри вымыть и обсушить, разрезать пополам. Выложить в миску, сверху положить полоски куриного филе, полить заправкой, посыпать тертым сыром.

При желании можно посыпать салат мелкими сухариками из белого хлеба.

САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

2 порции
средняя энергетическая ценность

200-250 г ветчины, или вареной колбасы, или отварной курицы
4 шт. среднего картофеля
1 морковь
4 яйца
1 средняя луковица 4 маринованных или соленых огурца
1 банка зеленого горошка
майонез
соль, перец по вкусу

Картофель и морковь, не очищая от кожуры, хорошо промыть, положить овощи в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить при слабом кипении от 40 минут и до 1 часа, до мягкости овощей, вынуть и остудить. Сварить вкрутую яйца, остудить, очистить и порубить. Картофель очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. С моркови срезать кожицу и тоже нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Огурцы нарезать маленькими кубикам и ветчину (колбасу или курицу) тоже нарезать кубиками.

С зеленого горошка слить жидкость.

В миске соединить картофель, морковь, ветчину, зеленый горошек, лук, огурцы и яйца, осторожно перемешать. Немного посолить, учитывая, что салат будет заправляться майонезом, и поперчить.

Заправить майонезом, перемешать, дать настояться, украсить зеленью и подавать к столу.

РОСТБИФ С ГАРНИРОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

700 г говяжьей вырезки
200 г маринованных огурцов
150 г мясного желе
200 г свежих помидоров
60 г зеленого салата
зелень
50 г хрена или майонеза с хреном

Говяжью вырезку вымыть, зачистить от пленок и жира, натереть солью и перцем и запечь в духовке на топленом масле, периодически поливая жиром и соком, выделившимся из мяса. Начальная температура 250°С, через 15-20 минут нагрев уменьшить и жарить вырезку еще 20-25 минут при 160°С.

Жареную вырезку охладить, нарезать тонкими ломтиками поперек мышечных волокон, выложить на блюдо, гарнировать овощами, зеленью.

Соус подать отдельно.

ПОРОСЕНОК ОТВАРНОЙ С ХРЕНОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г поросенка
100 г овощного гарнира
25 г хрена
зелень

Обработанных поросят массой от 1,5 до 5 кг обернуть полотняной салфеткой или пергаментной бумагой (для сохранения целостности кожного покрова), перевязать шпагатом или нитками, залить холодной водой и отварить 1-1,5 ч с добавлением соли, лука, ароматических кореньев и специй. Охладить поросенка в отваре, после чего разрубить вдоль пополам, а затем поперек по 1-2 куска на порцию.

ТЕЛЯТИНА, ПОРОСЕНОК, ЯЗЫК, ЦЫПЛЯТА ЗАЛИВНЫЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г телятины, или 400 г языка, или 400 г поросенка, или 450 г цыплят
50 г моркови

40 г зелени
60 г майонеза с хреном
Для желе:
1,2 л мясного бульона
50 г желатина

Мясные продукты отварить до полной готовности. Мясо охладить, нарезать по одному куску на порцию. На хорошем мясном бульоне приготовить желе: заранее замоченный желатин растворить в бульоне при небольшом нагревании, остудить до комнатной температуры. На противень налить тонкий слой желе (3-5 мм), когда оно застынет, разложить на расстоянии 2-3 см куски подготовленных мясных продуктов, на поверхность каждого куска мяса приклеить украшения (фигурно нарезанную морковь, зелень, яйцо) и постепенно залить оставшимся желе. Слой желе над продуктом должен быть около 5 мм. Заливные мясопродукты оставить в холодильнике на несколько часов для застывания. Перед подачей украсить зеленью. Соус подать отдельно.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С ГАРНИРОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г говяжьего или свиного языка
150 г соленых огурцов
150 г зеленого консервированного горошка
80 г зеленого лука
100 г свежих помидоров
зелень
60 г хрена

Обработанные говяжьи, телячьи, бараньи или свиные языки залить горячей водой и отварить до мягкости. Готовность проверяют проколом поварской иглой или вилкой. У полностью сваренного языка кожа легко отделяется. При варке в воду добавить соль, лук, ароматические коренья.

Вареные языки по одному вынуть из бульона, погрузить в холодную воду и очистить от кожи. У остывших языков кожа не отделяется. Языки охладить до комнатной температуры, после чего поместить в холодильник в закрытой посуде. Нарезать язык по 2-3 кусочка на порцию, подать с овощными гарнирами и соусом хрен.

Закуску оформить зеленью.

КУРЫ ФАРШИРОВАННЫЕ (ГАЛАНТИН)

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 курица
2 л куриного бульона
1 луковица
Для фарша:
150 г свинины
50 г шпика
1 яйцо
70 г фисташек
150 мл молока
соль, перец, мускатный, орех по вкусу
зелень
100 г майонеза с корнишонами

Обработанную куриную тушку разрезать по спине вдоль от шеи до конца туловища, отделить мясо от костей вместе с кожей, подрезая мясо при необходимости острым тонким лезвием ножа. Оставить кости с мясом на крылышках и концах ножек. Кожу разложить на влажной салфетке. Мякоть отделить от костей, слегка отбить и равномерно разложить на коже, посыпать солью и специями. Затем разложить фарш, обернуть фарш кожей с мясом, кожу сшить нитками.

Сформовать тушку в виде целой курицы, завернуть ее в полотняную салфетку, перевязать в нескольких местах шпагатом.

Для приготовления фарша телятину или нежирную свинину измельчить в мясорубке, добавить мелко нарезанный соленый свиной шпик, измельченные фисташки, соль, черный молотый перец, молотый мускатный орех, яйца, молоко, хорошо перемешать и выбить.

Нафаршированную и обернутую салфеткой курицу уложить в кастрюлю, залить холодным куриным бульоном, добавить соль (10 г на 1 л), лук и отварить при закрытой крышке без кипения (при 90-95°С) около 1,5 часов. Охладить курицу в этом же бульоне, после чего положить под легкий пресс и охладить до комнатной температуры, затем перенести в холодильник. Перед подачей салфетку и нитки удалить, курицу нарезать на порционные куски.

ФИЛЕ КУР, ИНДЕЕК ИЛИ ДИЧИ ФАРШИРОВАННОЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 курица, или фазан, или тетерев
Для фарша:
200 г телячьей или куриной (гусиной, утиной) печени
50 г шпика
30 г моркови
50 г корня сельдерея
25 г репчатого лука
25 мл мадеры
соль, перец, мускатный орех по вкусу
Для желе:
1 л куриного бульона
20 г желатина
30 г майонеза с зеленью

Для фарша свиной шпик, лук, морковь, корень сельдерея нарезать кубиками, обжарить вместе с печенью, измельчить в мясорубке с двойной решеткой, добавить соль, черный молотый перец, молотый мускатный орех, мадеру, тщательно вымесить.

Филе птицы или дичи зачистить, подрезать и отбить.

На середину положить фарш, сформованный в виде колбаски, накрыть зачищенным отбитым малым филе, края большого филе завернуть и сформовать в виде колбаски.

Фаршированное филе в виде колбасок сложить в неглубокую посуду, отварить в бульоне 20 минут, охладить, затем залить желе, приготовленным на курином бульоне.

Фаршированное филе можно подавать с овощным или фруктовым гарниром.

ТЕРРИН ИЗ ЦЕСАРКИ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

6 порций
средняя энергетическая ценность

1 цесарка
400 г свиной шейки
12-14 длинных ломтиков бекона
2 крупных красных сладких перца
120 г сдобного белого хлеба без корки
100 мл молока
2 яичных белка

100 мл сухого белого вина
1 ст. ложка коньяка
2 веточки тимьяна
оливковое масло «Экстра вирджин»
соль
свежемолотый черный перец
тосты из белого хлеба

Перцы разрезать вдоль на четвертинки, очистить, положить кожицей вверх в духовку, разогретую до 200˚С. включить режим «Гриль». Когда кожица покроется черными подпалинами, переложить перцы в пакет на 10 минут. Удалить кожицу, мякоть мелко нарезать.

Измельчить в крошку хлеб в кухонном комбайне или блендере, используя пульсовый режим. Залить крошки молоком.

У цесарки отделить мясо от костей. Грудку нарезать мелкими кубиками, все остальное мясо и кожу с жиром измельчить в мясорубке вместе со свининой. Смешать все мясо с хлебными крошками и тимьяном, посолить и поперчить.

Слегка взбить белки с белым вином и коньяком, добавить в фарш. Тщательно перемешать, затянуть пленкой и поставить в холодильник на 1 час. Смазать маслом прямоугольную форму для кекса. Уложить поперек формы слегка внахлест ломтики бекона так, чтобы края свисали. На них выложить половину фарша, потом - слой сладкого перца, потом - оставшийся фарш. Прикрыть беконом.

Запекать террин в разогретой до 170˚С духовке 1 час. Проткнуть его в нескольких местах: если вытекает прозрачный сок - можно вынимать; если розовый, готовить еще 15 минут.

Полностью остудить террин, затянуть пленкой, поставить в холодильник на 12 часов. Подавать террин холодным на горячих тостах.

САЛАТ ИЗ НУТА С ЦЕСАРКОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 запеченных окорочка цесарки
1 банка (400 г) консервированного нута
1 большой сладкий красный перец
2 небольших сладких желтых перца

1 средняя красная луковица
маленький пучок петрушки
соль
свежемолотый черный перец
Для заправки:
10-12 ядер очищенного миндаля
10-12 ядер очищенного фундука
2 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
не очень острый сухой перец чили
1 соленый крекер
150 мл оливкового масла «Экстра вирджин»
крупная морская соль

Приготовить заправку. Раздавить чеснок, у петрушки удалить стебли, листья измельчить. Слегка поджарить на сухой сковородке с чесноком и орехами очищенный от семян чили. Затем растереть все это в ступке, добавляя петрушку, разломанные крекеры и соль.

Продолжая растирать, постепенно влить оливковое масло, чтобы получилась пюре. Если оно слишком густое, разбавьте его теплой водой. Дайте заправке настояться 20-30 минут.

Сладкие перцы положить на решетку духовки прямо под сильно разогретый гриль. Запечь, временами поворачивая, пока кожица не почернеет со всех сторон. Сложить перцы в пластиковый пакет, остудить, очистить от кожицы и семян, нарезать полосками, сохранив весь вытекающий сок.

Снять мясо цесарки с костей, нарезать мелкими кусочками. Мелко порубить листочки петрушки.

Лук очистить и нарезать тонкими четвертинкам и колец.

Откинуть нут на сито, промыть кипятком, обсушить, положить в миску. Слегка раздавить горошины нута пестиком, но так, чтобы они оставались почти целыми, - и смешать с заправкой.

Добавить цесарку, печеный перец вместе с соком, а также лук и петрушку. Посолить и поперчить по вкусу. Дать настояться 10 минут и подавать.

САЛАТ С ДИЧЬЮ И ЛЕСНЫМ ОРЕХОМ С ГОРЧИЧНО-ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г запеченной дичи (лось или кабан)
200 г сладкого перца
200 г стручковой фасоли

по 50 г салата романа и лала-росса
60 мл оливкового масла
30 г лесного ореха
150 мл горчично-лимонной заправки
Для маринада на 1 кг дичи:
50 г горчицы
100 мл оливкового масла
розмарин, соль, перец по вкусу
Для заправки:
30 г горчицы
200 мл оливкового масла
50 мл соевого соуса
40 г меда
30 мл лимонного сока

Мясо кабана или лося замочить в воде с небольшим количеством уксуса. Замариновать в горчице с розмарином и оливковым маслом, завернуть в фольгу и запечь.

Запеченную дичь нарезать тонкими ломтиками, фасоль обжарить на оливковом масле, перец нарезать средним кубиком. Все смешать с листьями салата, перемешать и добавить заправку.

Выложить в тарелку, посыпать дробленым фундуком.

СТУДЕНЬ МЯСНОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 вариант:
360 г свинины (котлетного мяса)
400 г свиных ног
40 г репчатого лука
40 г моркови
по 30 г корня петрушки и сельдерея
зубчик чеснока
лавровый лист
соль, перец по вкусу
зелень
2 вариант:
900 г говядины (мякоть шеи, голяшек, пашины)
12 г желатина
остальные продукты - по 1 варианту
3 вариант:
1,5 кг потрохов птицы (кроме жира и печени)

15 г желатина
остальные продукты - по 1 варианту

Студень отварить из одного вида мяса (говядины, свинины, баранины, птицы) или из смеси говядины и свинины, свинины и птицы. Для варки студней использовать котлетное мясо, ноги, головы, хвосты, губы, уши, потроха птицы (головы, шеи, ноги, крылья, желудки).

Подготовленные мясные продукты на костях сложить в посуду, залить холодной водой (1,5 л на 1 кг мяса) и отварить при тихом кипении от 3 до 5 часов. Пену и жир с поверхности жидкости удалить. В середине варки в бульон положить подпеченные лук, морковь, петрушку, сельдерей, пряно-ароматическую зелень, специи. Признаки готовности студня: легкое отделение мяса от костей, размягчение хрящей.

Готовое мясо достать из бульона, в теплом состоянии отделить кости, мясо измельчить ножом или в мясорубке с крупной решеткой.

В бульон положить разбухший в воде желатин, после его растворения добавить мелко рубленный чеснок, соль, настоять 10-15 минут, процедить, соединить с измельченным мясом, прокипятить 20 минут и разлить в чистые сухие формы так, чтобы мясо и бульон распределялись в формах равномерно. Студень в формах охладить до комнатной температуры, после чего перенести в холодильник на несколько часов. Застывший студень разложить металлической лопаточкой - примерно по 150 г на порцию. В качестве гарнира к студню подать соленые и маринованные огурцы, соленые и маринованные помидоры и другие овощи. Отдельно подать хрен, горчицу, ароматизированный уксус.

НА ПОЛЯХ

Поросенок фаршированный

1 молочный поросенок до 5 кг
Для фарша:
2-3 кг свинины,
400 г шпика
2 яйца
400 мл молока
100 г фисташек
соль

перец
мускатный орех по вкусу
50 мл вина (или коньяка)
5 г лука репчатого
5 г петрушки и сельдерея (корня)
зелень
25 г соуса

Обработанного молочного поросенка массой не более 5 кг разрезать по брюшку вдоль, через разрез удалить кости, после чего разрез зашить суровыми нитками, оставляя отверстие посредине тушки. Через это отверстие тушку заполнить фаршем плотно, так, чтобы не образовались пустоты. Отверстие зашить, поросенку придать соответствующую форму, обернуть полотняной салфеткой, концы которой завязать. Затем тушку перевязать в нескольких местах шпагатом, прикрепив к деревянной доске (дуб, бук), погрузить в котел с мясным бульоном, варить при едва заметном кипении с добавлением лука, ароматических кореньев, пряной зелени. Продолжительность варки - около 2 часов. За 20 минут до окончания варки добавить соль (10 г на 1 л бульона). Охладить поросенка в этом же бульоне, затем извлечь из бульона, снять перевязочный шпагат, салфетку и перенести в холодильник.

Для приготовления фарша нежирную свинину или телятину и свиной соленый шпик (зачищенный от соли и шкурки) измельчить в мясорубке, добавить яйца, молоко, измельченные фисташки, соль, черный молотый перец, порошок мускатного ореха, вино типа мадеры или коньяк, хорошо вымесить.

Поросенка разрезать на порции, подать с гарниром или без него, с майонезом (с хреном или с корнишонами) или с хреном.

При банкетном оформлении на большом овальном или прямоугольном блюде устанавливают постамент из хлеба, обернутого алюминиевой фольгой. Поросенка разрезать, начиная от шейной части, на плоские куски острым гастрономическим ножом с тонким лезвием. При этом срезы делают наклонно в сторону головы.

Закрепляют поросенка на постаменте с помощью желатинового клея. Для приготовления его желатин залить трехкратным по массе количеством воды, после набухания желатина в течение часа посуду с ним устанавливают на горячую водяную баню, нагревают, периодически перемешивая до полного расплавления желатина. Хранят клей на горячей водяной бане.

Вначале на постаменте с помощью клея и деревянных шпилек с папильотками закрепляют голову поросенка, затем, промазывая

срезы клеем, последовательно приклеивают куски, фиксируя их деревянными шпильками с папильотками. Сформованного поросенка можно оформить фигурно нарезанным лимоном, маринованными фруктами, корнишонами, солеными грибами, свежей зеленью, маслинами, оливками. Соусы подать отдельно.

Тортилья с запеченным мясом

4 готовые лепешки тортильи
Для начинки:
400 г печеной телятины или баранины
2 помидора
120 г йогурта без сахара
50 г салата-латука
1 свежий огурец
20 г красного лука
1 веточка укропа
соль, перец

Приготовить салат из мелко нарезанных огурцов и помидоров. Добавить мелко порезанный лук и укроп, порезанный салат-латук и мелко порубленное мясо. Все хорошо перемешать, посолить, поперчить и заправить йогуртом.

В центр лепешки тонким слоем выложить получившийся салат и свернуть ее рулетом.

Подрумянить лепешку с обеих сторон на сковороде или на гриле в течение минуты. Разрезать на 2 части, подавать немедленно.

Сациви из индейки или курицы

1 кг курицы
1 ст. ложка масла сливочного
Для соуса:
2 шт. лука репчатого
1 ч. ложка муки
1,5 ст. ложки уксуса (белого винного)
2 ст. ложки масла сливочного
соль
красный и черный перец по вкусу
1 пучок кинзы
1 ч. ложка хмели-сунели

4 зубчика чеснока
1 стакан очищенных грецких орехов
1 ч. ложка молотого кориандра

Обработанную птицу обсушить, натереть солью и черным молотым перцем, смазать маслом, запечь в духовке до готовности, периодически поворачивая тушку и поливая ее соком и жиром.

Индеек жарят около 1,5 ч, кур – около часа. Температура в духовке в процессе жарки должна быть в первые 20-30 минут около 220˚С, в последующий период жарки - 150-160˚С.

Для соуса лук очистить и мелко нарезать.

В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить лук до прозрачности, всыпать муку и обжарить еще минуту. Влить бульон и хорошо размешать, чтобы не было комков.

Грецкие орехи размолоть в блендере, добавить хмели-сунели, кориандр, соль и перец. Добавить смесь к луку и влить уксус. Прогреть соус на маленьком огне 6-8 минут, не допуская кипения.

Жареную птицу порубить по 2 куска на порцию, погрузить в горячий соус сациви, проварить около 10 минут, по желанию добавить рубленую кинзу, чеснок, охладить и подать с этим же соусом.

Под соусом сациви можно приготовить также цыплят, кроликов, пернатую дичь и телятину.

Куриный бон-бон с огуречным тар-таром

Из рецептов Константина Ивлева

120 г куриного филе
300 г картошки
крахмал для обсыпки
соль
400 мл масла растительного для фритюра
Для фарша:
20 г сливочного масла
30 г сыра гауда
1 г петрушки
40 г шампиньонов
10 г растительного масла
соль, перец по вкусу

Куриное филе отделить от кожи и отбить так, чтобы стало тонким.

Для фарша шампиньоны мелко порубить и обжарить 5 минут на растительном масле, сыр натереть, сливочное масло размять, зелень порубить. Все смешать и сформовать в виде мини люля-кебабов. Насадить на шпажки и убрать в холодильник до застывания фарша.

Обернуть отбитым куриным филе застывший на шпажках фарш, придавая похожую на эскимо форму. Поместить в холодильник для застывания. Картофель очистить от кожуры, насадить на овощерезку и сделать «картофельную нить». Посолить, обсыпать крахмалом и накрутить картофель на застывшее куриное «эскимо». Готовые бон-боны опустить в разогретый фритюр и жарить до готовности около 5 минут на среднем огне. Фритюр нельзя перегревать, иначе внутри будет непрожаренный фарш.

Готовые бон-боны уложить на салфетку и дать стечь лишнему жиру. Подавать с соусом тар-тар.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

РЫБА В СОУСЕ С ГРИБАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г морского окуня, судака, осетра, севрюги или другой рыбы (филе с кожей без костей)
150 г шампиньонов
80 г мяса крабов или креветок
1/3 лимона

150 г соуса парового или томатного
зелень

Филе с кожей без костей свежей рыбы нарезать на маленькие кусочки, отварить до готовности в бульоне с солью, луком и специями, переложить на сковороду, сверху уложить ломтики вареных шампиньонов, полить томатным или паровым соусом, прогреть до кипения, украсить крабами или креветками, лимоном, зеленью.

РЫБА, ВАРЕННАЯ В МОЛОКЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

350 г судака, трески, сазана, карпа или минтая
150 мл молока
100 г репчатого лука
30 мл растительного масла
соль, специи
зелень

Филе свежей рыбы с кожей без костей нарезать ломтиками массой 18-20 г, соединить с луком, нарезанным тонкими полукольцами, добавить соль, растительное масло, молоко, специи и отварить 20-25 минут. Готовую рыбу подать с соусом, в котором она варилась.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г щуки, трески, сазана, или минтая
100 г хлеба
150 г молока
1/6 яйца
50 г лука
сливочное масло
150 г томатного соуса
зелень

Рыбу разделать на филе без кожи и костей (мякоть), черствый хлеб замочить в молоке. Рыбу и хлеб, отжатый от молока, лук,

чеснок измельчить в мясорубке, добавить соль, яйца, черный молотый перец, холодное молоко, хорошо вымесить, разделать на шарики массой 15-20 г, отварить их 10-15 минут под крышкой, затем залить томатным соусом.

При использовании трески, минтая и другой нежирной рыбы на 1 кг рыбной мякоти добавить 100 г размягченного сливочного масла.

МИДИИ В БЕЛОМ ВИНЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

25 мидий
30 г репчатого лука
зелень петрушки
50 мл вина
200 мл бульона
20 г муки
50 г сливочного масла
25 г зелени сельдерея

Плотно закрытые раковины мидий вымыть с помощью щеток.

В неглубокую кастрюлю положить слой мелко нарезанного репчатого лука и зелени петрушки, затем - слой мидий, добавить бульон, белое сухое виноградное вино, плотно закрыть крышкой и припустить 20 минут при сильном нагреве. Раскрывшиеся мидии вынуть из отвара, плоские створки удалить, а глубокие створки со съедобным мясом разложить на подогретом фарфоровом блюде, полить соусом, оформить веточками сельдерея.

Для приготовления соуса в бульон, в котором припускались мидии, ввести муку, смешанную со сливочным маслом, проварить, добавить соль.

РЕЧНЫЕ РАКИ ВАРЕНЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

10 речных раков
5 л воды
150 г соли
10 г репчатого лука

10 г моркови
100 г зелени
лавровый лист
душистый перец
50 г вина или коньяка

Живых речных раков выдержать 20-30 минут в холодной воде для удаления с их поверхности песка. Для варки на 1 кг раков потребуется 5 л воды. Воду довести до кипения, добавить соль (30 г/л), крупно нарезанную пряно-ароматическую зелень (петрушки, сельдерея, любистока, эстрагона, укропа), душистый перец горошком, лавровый лист. Когда вода снова закипит, в котел положить живых раков и отварить при закрытой крышке при сильном нагреве и кипении 20 минут. При варке цвет панциря раков из темно-зеленого становится ярко-оранжевым.

Свежесваренных горячих раков разложить на подогретом фарфоровом блюде, сбрызнуть мадерой, портвейном или коньяком и оформить веточками сельдерея.

У речных раков, сваренных живыми, брюшко (шейка) подогнуто внутрь. У раков, сваренных в уснувшем состоянии, брюшко (шейка) расправлено. Вкус мяса у таких раков плохой, и мясо крошится.

РЕЧЫЕ РАКИ, ВАРЕННЫЕ В ПИВЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Закуску приготовить по предыдущему рецепту, но вместо воды использовать светлое пиво с низким содержанием алкоголя. Количество соли уменьшить до 20 г/л, специи и ароматические приправы не добавлять.

КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ И ГРИБАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

250 г сыромороженых креветок
100 г сладкого перца
50 г репчатого лука
40 мл растительного масла
100 г грибов
250 г молочного соуса

Мелко нарезанные репчатый лук и сладкий перец обжарить на растительном масле, добавить нашинкованные вареные грибы и мясо креветок (шейки), посолить, обжарить, добавить молочный соус, прогреть. Подать в кокотнице.

НА ПОЛЯХ

Осетрина в рассоле

50 г осетра (филе с кожей без хрящей)
50 мл соуса рассол
лимон
зелень
Для соуса:
мука
топленое масло
репчатый лук
корень петрушки и сельдерея
лавровый лист
черный перец горошком
соленые огурцы
сливочное масло

Для соуса рассол: муку смешать с топленым маслом и, непрерывно помешивая, прогреть до появления приятного аромата. Мучную пассеровку охладить, развести рыбным бульоном, добавить слегка обжаренный лук, белые коренья (петрушку, сельдерей), соль и кипятить около часа. В конце кипячения добавить лавровый лист, перец горошком. Полученную основу для соуса процедить. К ней добавить процеженный огуречный рассол и очищенные от кожицы и семян мелко нарезанные огурцы; соус прокипятить, добавить мелко шинкованную зелень петрушки и сливочное масло.

Филе осетра с кожей без хрящей нарезать на кусочки массой 10-15 г, припустить до готовности в бульоне с добавлением огуречного рассола и специй.

Рыбу переложить в кокильницу или на порционную сковороду, залить соусом рассол, оформить лимоном и зеленью.

Также можно приготовить морского окуня, палтуса, сазана, угря, налима, стерлядь.

Севрюга по-русски

50 г севрюги (филе с кожей без хрящей)
50 г русского соуса
16 г крабов или креветок (консервированных)
1/8 лимона
зелень

Филе севрюги с кожей без хрящей нарезать кусочками, припустить до готовности с солью, луком и специями, переложить на порционную сковороду, полить русским соусом, оформить крабами или креветками, зеленью.

Осетр, севрюга или белуга в соусе «Белое вино»

75 г осетрины, севрюги или белуги (филе с кожей без хрящей)
15 г грибов
репчатый лук
корень петрушки и сельдерея
50 г соуса
соль, специи, зелень

Филе осетровой рыбы с кожей без х рящей нарезать на ломтики массой около 20 г, припустить в бульоне с добавлением соли, лука, ароматических кореньев и специй, переложить в кокильницу, полить соусом «Белое вино», украсить вареными грибами, лимоном и зеленью.

Устрицы в паровом соусе

устрицы
лимон
5 г сливочного масла
20 г шампиньонов
50 г соуса парового
зелень

Отобрать живых устриц с плотно закрытыми створками, обрабатать. Мясо устриц промыть и припустить 10 минут с добавлением бульона, соли, сливочного масла и лимонного сока. Вареные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, соединить с горячими припущенными устрицами, заправить паровым соусом, прогреть.

Креветки, жаренные с луком и грибами

250 г сыромороженых креветок
100 г сладкого перца
50 г репчатого лука
40 мл растительного масла
100 г грибов
250 г молочного соуса

Мелко нарезанные репчатый лук и сладкий перец обжарить на растительном масле, добавить нашинкованные вареные грибы и мясо креветок (шейки), посолить. обжарить, добавить молочный соус, прогреть. Подать в кокотнице.

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ

ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ С ГРИБАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г свинины
100 г грибов
30 г лука репчатого
30 г томатного пюре
топленое масло
соль, специи
зелень

Свиную вырезку или корейку нарезать ломтиками массой 15-20 г, обжарить с луком и грибами на топленом масле, в конце жарки добавить соль, черный молотый перец, томат-пюре и прожарить несколько минут.

БИГОС ИЗ СВИНИНЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г свинины
100 г лука репчатого
50 г масла топленого
перец черный молотый

400 г капусты квашеной

Свинину средней жирности нарезать ломтиками, поперчить, обжарить с луком, добавить квашеную капусту и продолжать жарить под крышкой, периодически перемешивая.

Общая продолжительность жарки бигоса – около 30 минут.

ПОЧКИ ТЕЛЯЧЬИ ЖАРЕНЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

200 г почек
1/2 лимона
15 г масла топленого
10 г зелени

Телячьи почки зачищают от жира, пленки, разрезают вдоль пополам, заливают пятикратным количеством воды, доводят до кипения, после чего воду сливают, почки заливают свежей водой (1:5) и варят до готовности. Почки телячьи, свиные и бараньи используют сырыми.

Обработанные телячьи почки нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон на топленом масле.

Готовые почки полить лимонным соком, посыпать зеленью укропа и кинзы и подать на этой же сковороде.

ПОЧКИ ЖАРЕНЫЕ С ПОМИДОРАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

200 г почек телячьих
15 г масла топленого
200 г помидоров свежих
20 г масла растительного
10 г зелени

Почки приготовляют так же, как в предыдущем рецепте, на каждый ломтик жареных почек положить кружочек жареного помидора.

ПОЧКИ С ГРИБАМИ В СОУСЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г почек телячьих, бараньих или свиных
33 г шампиньонов свежих
10 г масла топленого
50 г соуса
зелень

Обработанные телячьи, бараньи или свиные почки нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и жарить на топленом масле.

К жареным почкам добавить нарезанные тонкими ломтиками вареные грибы (шампиньоны или белые), продолжить обжаривать еще несколько минут.

Затем жареные почки залить одним из двух соусов: сметанным с луком или красным с мадерой, проварить несколько минут и подать горячими с зеленью.

ПОЧКИ ПО-РУССКИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

450 г почек говяжьих или 400 г почек телячьих, бараньих, свиных
50 г лука репчатого
50 г моркови
25 г петрушки (корня)
120 г огурцов соленых
2 зубчика чеснока
соль, специи
зелень
200 г соуса красного

Вареные говяжьи или сырые телячьи, свиные, бараньи почки нарезать тонкими ломтиками, обжарить на топленом жире, соединить с обжаренными луком, морковью, корнем петрушки, красным соусом, тушить до готовности, добавить нарезанные соленые огурцы, рубленый чеснок.

Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками.

Подать почки по-русски в кокотницах и украсить зеленью.

ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

450 г говяжьей, или свиной, или телячьей, или бараньей печени
120 г репчатого лука
50 г топленого масла
160 г сметаны
40 г томатного пюре
специи, соль
зелень

Обработанную печень нарезать маленькими ломтиками, поперчить и обжарить с луком на топленом масле, добавить сметану, томат-пюре, соль, лавровый лист, проварить до готовности. При подаче оформить зеленью, лавровый лист удалить.

ЖЮЛЬЕН ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК

1 порция
высокая энергетическая ценность

100 почек телячьих
10 г языка вареного
10 г ветчины
10 г телятины жареной
50 г соуса
30 г шампиньонов свежих
тертый сыр
10 г сливочного масла
зелень

Все продукты нарезать тонкой соломкой: обработанные сырые телячьи почки, вареные шампиньоны, вареный язык, ветчину (без жира), телятину. Все вместе обжарить на сливочном масле, заправить горячим сметанным соусом с луком, переложить в кокотницы или на порционные сковородки, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запечь 10 минут в жарочном шкафу при 220°С.

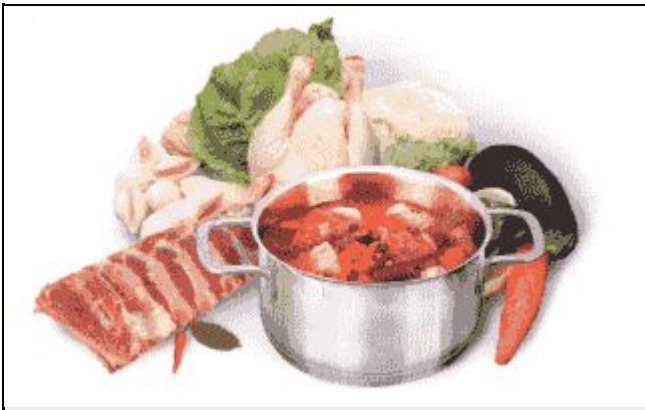
ТАРТАЛЕТКИ С МОЗГАМИ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

1 порция
высокая энергетическая ценность

слоеное тесто
по 125 г вареных телячьих или говяжьих мозгов
мука для панировки
топленое масло

соус молочный
твердый сыр
сливочное масло
зелень

Специальные формочки для тарталеток выложить изнутри слоеным тестом, раскатанным толщиной 3 мм. Вареные телячьи или говяжьи мозги посолить, поперчить, панировать в муке, обжарить на топленом масле, уложить в тарталетку, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь при 250°С около 20 минут.



СУПЫ

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

Наша кухня, как никакая другая в мире, славится богатым ассортиментом заправочных супов - щей, борщей, солянок, рассольников и других. Щи из квашеной или свежей капусты - одно из самых распространенных и любимых блюд населения северных и центральных районов нашей страны.

В южных и центральных районах столь же распространены борщи.

Особенность борща обусловлена главным образом содержанием в нем свеклы: ее сахаристость в сочетании с яблочной кислотой томатов придают борщам своеобразный кисло-сладкий вкус.

Высококалорийными, жирными, острыми супами являются знаменитые русские солянки. По питательности с ними могут сравниться только некоторые супы восточной кухни.

Многие супы готовят на основе бульонов, заправляя их разнообразными овощами, бобовыми, крупяными или макаронными изделиями. Такие супы целесообразнее готовить незадолго до обеда и с таким расчетом, чтобы не оставлять на следующий день.

Бульон можно приготовить на два дня: половину использовать для приготовления супа в первый день, а на оставшемся - сварить свежий суп на другой день.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

Основой всех прозрачных супов является крепкий бульон, сваренный из говяжьего мяса, курицы или дичи. Хорошо знакомая всем уха тоже относится к супам, приготовленным на прозрачном рыбном бульоне (за исключением рыбацкой ухи, в которую добавляют картофель). Рис, яйца, клецки, вермишель и различные овощи в большинстве случаев приготовляют отдельно, перед подачей кладут в тарелку и заливают горячим бульоном. Это сохраняет прозрачность бульона и придает супу аппетитный вид. Овощи нарезают соломкой или кубиками.

Калорийность прозрачных супов зависит главным образом от входящих в них дополнительных продуктов. Но значительное количество экстрактивных веществ, содержащихся в бульоне, вызывает усиленное выделение желудочного сока и, следовательно, способствует возбуждению аппетита и лучшему усвоению пищи, съеденной после супа.

СУПЫ-ПЮРЕ

Суп-пюре можно приготовить из овощей, круп и бобовых, из мясных или рыбных продуктов. Продукты, предназначенные для приготовления супа - пюре, после их варки протирают.

Овощной суп-пюре варят из одного или нескольких видов овощей, например из цветной капусты или моркови, или из картофеля , моркови и репы.

Из круп на суп-пюре идут преимущественно рис и перловая крупа, из бобовых - фасоль, горох.

Мясные супы-пюре лучше всего готовить из говядины, курицы или дичи, для рыбных можно рекомендовать треску, судака и др.

Суп-пюре из овощей, круп, бобовых можно готовить на отварах, полученных при варке этих продуктов, с добавлением в них молока. Можно их готовить и на мясном или курином бульоне, сваренном так же, как для обычного мясного супа. Для супов-пюре из курицы или рыбы используют бульоны, получаемые при варке этих продуктов.

Чтобы протертые продукты не осели в бульоне, в него добавляют слегка поджаренную на масле муку и проваривают в течение 20-30 минут.

Заправленный суп-пюре кипятить не рекомендуется. Если сразу после приготовления суп почему-либо не будет подан на стол, то кастрюлю следует поставить на водяную баню, чтобы суп больше не кипел, но оставался горячим.

При подаче к столу рекомендуется положить в суп немного (1 ст. ложку на тарелку) непротертых продуктов. Например, в суп из

цветной капусты положить мелкие соцветия вареной капусты, в суп-пюре из картофеля – свежий или консервированный зеленый горошек и т.д.

Готовый суп-пюре из крупы, фасоли, зеленого горошка, овощные супы-пюре из картофеля, моркови, помидоров, тыквы, кабачков и из набора овощей, а также супы-пюре из курицы, рыбы для придания им лучшего вкуса и большей питательности можно заправить сливочным маслом. Для этого охлажденное сливочное масло добавляют маленькими порциями в горячий суп, все время помешивая, и, когда масло полностью разойдется, а суп только начинает закипать (но еще не кипит), снимают с огня и подают.

Супы-пюре заправляют также смесью молока с сырым яичным желтком. Для этого желток хорошо растирают, подливая понемногу молоко, вливают в суп, все время помешивая, и доводят его до начала кипения, но не кипятят. Вместо сливочного масла и яично-молочной заправки можно использовать сливки.

ЗАПРАВОЧНЫЕ СУПЫ

МЯСНОЙ БУЛЬОН

6 порций
низкая энергетическая ценность

500 г мяса
2,5-3 л воды

Для бульона можно взять любое мясо первого или второго сорта. Мясо нужно обмыть, лучше всего под струей холодной воды, положить в кастрюлю (косточки в нескольких местах разрубить) и залить холодной водой. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на сильный огонь, чтобы вода быстрее закипела, а затем регулировать нагревание так, чтобы не было бурного кипения. Появляющуюся при кипении пену снимают шумовкой, а жир, всплывающий на поверхность, рекомендуется снимать и использовать для поджаривания лука и кореньев; если жир не снять, то от длительного воздействия тепла он разложится - это придает бульону сальный привкус. Через 1-1,5 часа после начала варки следует добавить соль. Когда мясо будет готово, его нужно вынуть из бульона и положить в другую посуду, а бульон - процедить. Готовность мяса легче всего определять с помощью вилки: если вилка свободно прокалывает мясо, то оно готово. Мясной бульон используют для приготовления различных супов, щей, борща и др. Мясо подают вместе с супом или используют

для приготовления различных блюд. Мясной бульон можно варить с кореньями. В этом случае в бульон, после того как с него сняли пену, кладут очищенные и промытые морковь, репу, петрушку и репчатый лук.

БУЛЬОН ИЗ КОСТЕЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г мясных костей
1 головка лука
по 1 шт. моркови и петрушки
3 л воды

Бульон из костей варят в том случае, когда из мякоти хотят приготовить второе блюдо (котлеты, гуляш и пр.). Чтобы кости лучше и быстрее выварились, их нужно разрубить помельче. Промытые и разрубленные кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Бульон из костей варят так же, как и из мяса. Продолжительность варки бульона из говяжьих и бараньих костей - от 3,5 до 4 часов, а из телячьих и свиных - от 2,5 до 3 часов. Чтобы придать бульону лучший вкус, следует за час до окончания варки положить в него очищенные коренья и лук. Готовый бульон процедить. Бульон получается вкуснее, если его готовить из тазовых костей задних ног туши и из суставных головок трубчатых костей, но их перед варкой надо разрубить так, чтобы вскрыть костную ткань. Менее пригодны для бульона реберные, позвоночные и лопаточные кости.

Бульон из костей по своим питательным и вкусовым качествам уступает мясному, так как, в отличие от мяса, кости не содержат экстрактивных веществ; из костей переходят в бульон главным образом дающие клей вещества и жир. Поэтому его рекомендуется использовать не как самостоятельное блюдо, а для приготовления заправочных супов.

РЫБНЫЙ БУЛЬОН

6 порций
низкая энергетическая ценность

500-600 г рыбы
1 головка лука
1 корень петрушки

лавровый лист
3-4 горошины черного перца
2-3 л воды

Для приготовления рыбного бульона берут частиковую рыбу (судак, окунь и др.), хороший бульон получается из макрели, сардин, зубатки и др. Рыбу надо разделать: очистить от чешуи, разрезать брюшко, вынуть внутренности, промыть, нарезать на порционные куски, из голов вынуть жабры. Приготовленную таким образом рыбу положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль, коренья и лук, нарезанный ломтиками; закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь, довести воду до кипения, снять пену и затем варить при слабом кипении 25-30 минут. После этого куски рыбы вынуть, а голову и плавники продолжать варить еще 15-20 минут. Куски рыбы можно положить в тарелки с супом или использовать для второго блюда. При варке рыбы со специфическим запахом и вкусом можно добавить огуречный рассол (200-800 г на 1 л воды) или кожицу от соленых огурцов. С той же целью можно добавить уксус, который, кроме того, сохраняет соответствующий цвет мяса рыбы.

Готовый рыбный бульон процедить и использовать для приготовления супов и солянок.

ОВОЩНОЙ ОТВАР (БУЛЬОН)

4 порции
низкая энергетическая ценность

2-2,5 л воды
700-900 г овощей
лавровый лист
душистый перец
щепотка соли

Самый распространенный овощной бульон готовится из репчатого лука, моркови и корня сельдерея (петрушки или пастернака). Также часто в бульон добавляют лук-порей, брюссельскую или цветную капусту, помидоры (чем разнообразнее набор овощей, тем вкуснее овощной отвар).

Очищенные и промытые овощи нарезать крупными кусками, залить горячей водой, посолить, быстро довести до кипения и затем варить 30-40 минут. Когда овощи будут готовы, снять отвар с огня и дать отстояться в течение 10-15 минут, после чего процедить его. Овощи из отвара можно использовать для

приготовления вторых блюд или гарниров к мясу и рыбе, а сам отвар - для приготовления супов.

Овощной отвар становится вкуснее, если в него добавить свежие шампиньоны или белые грибы. Для этого грибы надо очистить от земли, тщательно промыть, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Полученный грибной отвар вместе с грибами добавить в овощной отвар.

СУП ОВОЩНОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

300 г картофеля
100 г моркови
75 г репчатого луна
100 г болгарского перца
200 г цветной капусты
100 г белокочанной капусты
100 мл растительного масла
соль и перец по вкусу
зелень

Картофель нарезать кубиками и варить 10 минут. Морковь и лук спассеровать. Перец, цветную и белокочанную капусту нарезать и тушить на медленном огне с добавлением масла до полуготовности. Затем соединить картофель с тушеными овощами, добавить морковь и лук и варить еще 10 минут, посолить и поперчить. При подаче украсить нарезанной зеленью.

РАССОЛЬНИК

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г говяжьих почек
2 соленых огурца
2 петрушки
1 стебель сельдерея
1 головка лука
1 шт. лука-порея
4 картофелины
2 ст. ложки масла

100 г щавеля или салата

С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3-4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1-1,5 ч. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в суповой кастрюле. После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее нарезанный брусочками картофель, залить бульоном, довести до кипения, затем добавить очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и варить 25-30 минут. За 5-10 минут до окончания варки для остроты добавить в рассольник процеженный вскипяченный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

Перед подачей на стол в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подать с куском телятины, курицы. Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки, курицы).

РАССОЛЬНИК С РЫБОЙ

6 порций
средняя энергетическая ценность

300 г рыбы
500 г картофеля
4 ст. ложки крупы (рис, перловая)
1 морковь
1 головка лука
1 петрушка или сельдерей
2 соленых огурца (200 г)
2 ст. ложки растительного масла
2 лавровых листа
5-6 горошин перца

Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой, а затем отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый рыбный бульон положить картофель, нарезанный брусочками, пассерованные репчатый лук, морковь, коренья петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, и варить 15 минут. Затем добавить отваренные соленые огурцы, перец

горошком, лавровый лист, соль и варить 5 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Если рассольник получился недостаточно острым, добавить процеженный и прокипяченный огуречный рассол.

Рыбный рассольник можно приготовить с крупой, тогда следует положить в кипящий бульон крупу, а затем все остальное, как указано выше. При использовании для рассольника перловой крупы ее следует предварительно перебрать и хорошо промыть, затем замочить на 2-3 часа, после чего процедить, положить в посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и распаривать в течение 50 минут на слабом огне или водяной бане (в противном случае рассольник будет синеватого цвета и мутным).

ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г мяса (или 50 г сушеных грибов)
500 г квашеной капусты
по 1 шт. кореньев
1 головка лука
1 ст. ложка муки
по 2 ст. ложки масла и томата-пюре

Сварить мясной бульон. Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, то ее необходимо предварительно промыть холодной водой и отжать), добавить 1,5 стакана бульона, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить капусту, периодически помешивая, около 1 часа. После этого залить ее бульоном, положить поджаренные с томатом коренья и варить до полной готовности. За 10 минут до окончания варки прибавить лавровый лист, перец, соль и влить мучную заправку.

Для приготовления заправки пшеничную муку насыпать на сковороду слоем не более 3-5 мм и, помешивая, поджарить на слабом огне до светло - желтого цвета. Поджаренную муку просеять, положить в посуду и развести не очень горячим бульоном, довести до кипения и варить на слабом огне 5-10 минут. Затем процедить через сито или дуршлаг. Подать щи на стол со сметаной и рубленой зеленью.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и другим способом. Капусту и промытое мясо положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить. Отдельно поджарить вместе с томатом

коренья и лук и за 20-30 минут до окончания варки положить в щи, добавив лавровый лист, перец, соль и поджаренную муку.

Щи из квашеной капусты можно приготовить и на грибном бульоне.

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
500 г свежей капусты
200 г кореньев и лука
2 ст. ложки масла
200 г помидоров

Поставить варить мясной бульон. Через 1,5-2 часа после начала варки мясо вынуть, а бульон процедить в суповую кастрюлю, в которую положить нарезанную капусту, а когда жидкость снова закипит, добавить предварительно поджаренные коренья и лук, затем положить мясо и варить еще 25-30 минут.

За 5-10 минут до окончания варки в щи добавить перец, лавровый лист, соль. Во время варки в щи можно добавить картофель и свежие помидоры. В этом случае очищенный и нарезанный картофель положить в кастрюлю через 15-20 минут после того, как положили капусту, а помидоры, нарезанные дольками, - в конце варки вместе с приправами.

Перед подачей на стол в каждую тарелку добавить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

ЩИ ЛЕТНИЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г мяса
500 г шпината (молодой крапивы)
200 г щавеля
по 1 шт. кореньев
1 головка лука
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки масла

Сварить мясной бульон. Шпинат или крапиву перебрать,

хорошо промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель перебрать и промыть, крупные листики разрезать. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и слегка поджарить на масле, посыпав в конце жарения мукой. Затем положить в кастрюлю протертый шпинат, обжаренные коренья, перемешать, развести горячим мясным бульоном, добавить лавровый лист, перец и варить 15-20 минут. За 5-10 минут до окончания варки положить в кастрюлю листья щавеля и соль. К щам рекомендуется подавать сметану и сваренное вкрутую яйцо.

СУП ЛУКОВЫЙ С ГРЕНКАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500-600 г мяса
300 г лука
по 1 шт. кореньев (моркови, петрушки, сельдерея)
100 мл красного сухого вина
2 ст. ложки масла
1/2 ст. ложки муки
1 ст. ложка тертого сыра

Сварить мясной бульон с кореньями и процедить. Очистить, промыть в холодной воде и нашинковать репчатый лук, слегка поджарить его на масле. Когда лук станет мягким, посыпать мукой, увеличить нагрев и, помешивая, обжарить до тех пор, пока лук и мука не подрумянятся, а затем влить сухое вино и, закрыв посуду крышкой, тушить лук на маленьком огне в течение 10 минут. Разогреть бульон, добавить в него тушеный лук, заправить солью по вкусу, проварить 10 минут. Приготовить гренки, для чего поджарить на масле ломтики черствого пшеничного хлеба. Перед тем как снять их со сковороды или противня, посыпать каждый ломтик тертым сыром. Подавать отдельно или положив в каждую тарелку по 2 гренка.

Суп луковый с гренками Щи из квашеной капусты

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

400-500 г свежих грибов
400 г кабачков
200 г картофеля
по 1 шт. моркови, корня петрушки, сельдерея
50-60 г зеленого луна

2 ст. ложки масла
100 г помидоров
100 г сметаны

Вымытые свежие грибы, залить горячей водой и варить 30 минут. Слегка обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей; в конце жарения посыпать их измельченным зеленым луком. В кипящий грибной бульон добавить эти коренья и нарезанный брусочками картофель. За 10 минут до окончания варки опустить в суп нарезанные кусочками кабачки и помидоры, заправить по вкусу солью.

Перед подачей добавить в тарелки с супом сметану и зелень укропа или петрушки.

СУП ГРИБНОЙ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

50 г грибов
по 1 шт. моркови, корня петрушки, сельдерея
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка сливочного масла
100 г овсяных хлопьев

Сварить бульон из сушеных белых грибов. Когда грибы станут мягкими, вынуть их из бульона, мелко нарезать и вместе с измельченными кореньями и репчатым луком слегка обжарить на масле, после чего положить в кипящий бульон и, посолив его по вкусу, варить 15 минут. Затем всыпать овсяные хлопья и довести до готовности.

Вместо овсяных хлопьев в этот суп можно добавлять пшено.

ГРИБНОЙ СУП

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г свежих боровиков, подосиновиков или подберезовиков
2-3 ст. ложки растительного или сливочного масла
400 г картофеля
лавровый лист
соль

сметана
зелень

Грибы промыть проточной водой, нарезать ломтиками, обжарить на масле. Залить горячей водой, варить 30 минут, добавить нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, посолить и еще подержать на огне 20 минут. На стол подавать со сметаной, посыпав нарезанной зеленью.

СУП ИЗ ЛИСИЧЕК

4 порции
средняя энергетическая ценность

100 г шпика
1 головка репчатого лука
500 г свежих лисичек
3 л воды
1 ч. ложка муки
1 ст. ложка сметаны
соль, перец по вкусу

Шпик нарезать и тушить в нем измельченный лук в течение 10-15 минут. Лисички смешать с луком и тушить 45 минут. Залить все водой, посолить и варить 30 минут. Муку взболтать в сметане и заправить суп. Поперчить по вкусу.

ГРИБНОЙ СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

40 г сухих грибов
90 г репчатого лука
90 г моркови
40 г лука-порея
40 г растительного масла
Для 1 кг домашней лапши:
930 г пшеничной муки
6 яиц
30 г соли
вода

Сухие грибы залить кипятком и выдержать в течение 10

минут, затем варить в той же воде до готовности. Полученный отвар процедить. Грибы измельчить. Очищенные лук и морковь нарезать кубиками, лук-порей - лапшой и обжарить на растительном масле.

Приготовить домашнюю лапшу. Из муки, яиц, соли и холодной воды замесить крутое тесто, оставить его на 20-30 минут, затем тесто нарезать кусками, раскатать в пласт толщиной 1-1,5 мм, нарезать полосками, а затем поперек. Лапшу подсушить в жарочном шкафу.

Грибной отвар прогреть, добавить грибы, подготовленные овощи, лапшу и варить до готовности. Готовый суп можно подать со сметаной.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ОВОЩАМИ И РИСОМ

6 порций
средняя энергетическая ценность

600 г баранины
200 г риса
200 г картофеля
1 морковь
1 репа
1 головка репчатого лука
2 ст. ложки томата-пюре или 150 г свежих помидоров
1,5 ст. ложки жира
1 стакан кислого молока

Мякоть баранины нарезать маленькими кусочками. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь и репу. Мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром (топленое баранье сало или маргарин) сковороду, выложить на нее кусочки мяса, подрумянить, после чего добавить лук, морковь, репу и уменьшить нагрев. За 5 минут до окончания жарения положить томат-пюре или нарезанные кружочками помидоры. Сложить все в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения, посолить и поперчить и, опустив рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности.

Перед подачей на стол заправить суп кислым молоком и измельченной зеленью петрушки или укропа.

БОЗБАШ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г баранины
1 стакан лущеного гороха
500 г картофеля
2 яблока
2 головки лука
по 2 ст. ложки томата-пюре и сливочного масла

Промытую баранину нарезать или нарубить на куски весом 30-40 г, положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она только покрыла баранину, посолить и, накрыв кастрюлю крышкой, варить на слабом огне, снимая пену.

В отдельной кастрюле поставить варить перебранный и промытый горох, залив его 2-3 стаканами холодной воды. Варить горох на слабом огне. Примерно через 1-1,5 часа в горох переложить сваренные кусочки баранины, отделив все мелкие кусочки. После этого добавить процеженный бульон, мелко нарезанный, поджаренный на масле лук, нарезанные картофель и яблоки, томат-пюре, соль, перец и, накрыв крышкой, тушить 20-25 минут. Перед подачей на стол посыпать бозбаш мелко нарезанной зеленью.

СУП ГУЛЯШ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г говядины (лопатка, грудинка)
1,5 л воды
3 крупные луковицы
3 ст. ложки молотой паприки
800 г картофеля
1 морковь
2 красных болгарских перца
1 ч. ложка сухого тмина
2 ст. ложки растительного масла
3 помидора или 1 ст. ложка томатной пасты
соль, перец, специи по вкусу
3-5 лавровых листов
зубчик чеснока

Лук мелко порезать. В глубокой сковороде на среднем огне

разогреть растительное масло или куриный жир, обжарить на нем, периодически помешивая, лук до мягкости и прозрачности. Лук и жарить при периодическом помешивании до мягкости и прозрачности, не допускать пригорания.

Мясо порезать кубиками со стороной 4 см. В лук положить паприку , перемешать и жарить не более чем полминуты, добавить мясо, перемешать. Когда выделившийся из мяса сок закипит, огонь убавить до минимума, сковороду накрыть крышкой и тушить мясо в собственном соку от 1 до 2-х часов - до мягкости. Если жидкость будет слишком сильно испаряться, подливать кипяток так, чтобы мясо было покрыто жидкостью не полностью. Когда мясо будет практически готово, всыпать 1,5 ч. ложки соли и молотый перец, перемешать.

Мясо из сковороды переложить в кастрюлю, влить 1,5 л кипятка и поставить на сильный огонь. Добавить обжаренные на растительном масле до щелчков семена тмина. Картофель почистить и крупно нарезать. Морковь порезать тонкими кружочками. Когда суп закипит, положить картофель и морковь.

Довести до кипения, огонь убавить и варить при легком кипении 15-20 минут до готовности картофеля. Суп попробовать и при необходимости досолить.

Положить болгарский перец, нарезанный тонкими полосками, помидоры, очищенные от кожицы и порезанные маленькими кубиками, лавровый лист. При желании можно положить измельченный зубчик чеснока. Поварить еще 10 минут. Перед подачей дать супу настояться 10 минут.

СУП РИСОВЫЙ ИЗ БАРАНИНЫ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

600 г баранины
150 г риса
2 яйца
по 1/2 шт. моркови и петрушки
1 головка лука
1/2 ст. ложки сливочного масла
2-3 ст. ложки молока

Отделить от куска баранины кости и сварить из них бульон с кореньями и мелко нашинкованным и слегка обжаренным луком. Мякоть пропустить через мясорубку, заправить фарш вареным рисом, рубленой зеленью, сырым яйцом, солью и перцем.

Приготовить из фарша некрупные шарики. В кипящий бульон опустить перебранный и промытый рис, довести его до полуготовности, после чего добавить фрикадельки.

Перед подачей на стол заправить горячий суп смесью молока с сырым яичным желтком. Для этого желток хорошо растереть, подливая понемногу молоко, затем влить в суп, все время помешивая; довести суп до начала кипения, но не кипятить, иначе желтки могут свернуться и образовать хлопья.

РИСОВЫЙ СУП С ЯЙЦАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

15 мл подсолнечного масла
50 г свиного фарша
1 зубчик чеснока,
3 пера зеленого лука
10 г тертого корня имбиря
1 мелко нарезанный перец чили
1 л куриного бульона
200 г длиннозерного отварного риса
25 мл соевого соуса
соль и перец по вкусу
4 яйца
2 веточки кориандра для украшения

Масло разогреть в сковороде с высокими краями. Выложить фарш и чеснок и обжарить в течение 1 минуты. Затем добавить нарезанный зеленый лук, имбирь, перец чили и куриный бульон. Довести до кипения при помешивании. Добавить рис, уменьшить огонь и готовить примерно 2 минуты. Затем добавить соус, соль и перец. Аккуратно разбить в суп яйца и готовить на медленном огне примерно 4 минуты.

При подаче украсить веточками кориандра.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г картофеля
300 г рыбы
4 ст. ложки крупы

1 морковь, петрушка или сельдерей
2 головки лука
2 ст. ложки растительного масла
4 ч. ложки томата-пюре
2 лавровых листа
5-6 горошин перца
зелень

В кипящий рыбный бульон положить картофель, нарезанный кубиками, довести до кипения, добавить пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки, предварительно нарезанные ломтиками, томат-пюре. Довести до кипения, положить перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу и варить до готовности.

В конце варки лавровый лист и перец горошком удалить.

При подаче в тарелки положить по куску отварной рыбы и измельченную зелень.

Рыбный картофельный суп можно приготовить также с крупой.

ОВСЯНЫЙ СУП

4 порции
низкая энергетическая ценность

2 л куриного бульона
150-200 г помидоров
500 г овсяной муки или перловой крупы
250 г острого сыра
листики мяты (по желанию)
соль, перец

В кипящий куриный бульон положить кусочки помидоров, очищенных от кожицы и семян. Когда суп закипит, осторожно высыпать овсяную муку (или крупу) и хорошо размешать. Варить на слабом огне 15 минут или до готовности крупы, добавить кусочки сыра и мяту и выключить огонь. Посолить и поперчить по вкусу. Подать горячим.

СУП С КУКУРУЗОЙ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса

1 кг початков кукурузы
500 г картофеля
по 1 шт. кореньев (морковь, петрушка)
1 головка лука
1 ст. ложка масла
1 ст. ложка томата-пюре или 100 г свежих помидоров
зелень

Сварить мясной бульон. Нарезать тонкими ломтиками морковь, корень петрушки, нашинковать репчатый лук, слегка обжарить все это на жире, добавив в конце жарения томат-пюре (вместо томата-пюре можно использовать свежие помидоры; их кладут в суп за 10 минут до окончания варки), и опустить в кипящий бульон.

Снять с початка кукурузы зерна (для этой цели пригодна только кукуруза в стадии молочной спелости). Нарезать некрупными брусочками картофель и положить вместе с кукурузными зернами в бульон. Варить 15-20 минут.

Перед подачей на стол суп посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.

ЛАПША НА МЯСНОМ ИЛИ КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
150 г лапши или вермишели
1 головка лука
по 1 шт. кореньев (морковь, петрушка)
2 ст. ложки масла

Сварить мясо или куриный бульон. Очищенные коренья и лук нашинковать и слегка поджарить с жиром, положить в процеженный бульон, довести его до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель, посолить и варить суп 15-20 минут. Перед подачей на стол добавить укроп и зелень петрушки.

Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макароны, рожки, ушки, звездочки и т.п. Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, влить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (около 1/2 стакана), замесить крутое тесто. Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и нарезать полосками шириной 5-6 см.

Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для подсушки, после чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

СУП ГОРОХОВЫЙ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
250 г гороха
200 г кореньев и лука
2 ст. ложки масла

Сварить мясной бульон. Набухший после замачивания горох положить в бульон и варить около 1,5 часов. Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15-20 минут до конца варки положить в суп, добавив соль. Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой.

Подают суп с гренками, приготовленными из белого хлеба.

СУП ИЗ ФАСОЛИ С МЯСОМ ИЛИ КОПЧЕНОСТЯМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса или 250 г копченостей
300 г фасоли
1 морковь
1 петрушка
1 головка лука
2 ст. ложки томата-пюре
1 ст. ложка масла или сливочного маргарина

Замочить в холодной воде фасоль. Через 3-4 часа слить воду и положить фасоль в мясной бульон. Варить на небольшом огне.

Слегка обжарить на жире измельченные петрушку, морковь и репчатый лук, добавить в конце жарения томат-пюре и, когда фасоль будет мягкой, выложить ее в кипящий суп. Заправить его по вкусу солью и проварить еще 20 минут. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью укропа или петрушки.

Этот суп можно приготовить и на бульоне, сваренном из копченой грудинки или корейки.

СУП ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

400 г мороженого филе трески
1 кг картофеля
1-2 головки лука
25 г сливочного масла
1 л воды
6-8 горошин перца
1/2 л молока
25 г сливочного масла
зеленый лук
укроп
помидоры

В кипящую воду положить соль, горошины перца, картофель, нарезанный ломтиками, и слегка спассерованный в масле нарубленный лук. Филе трески нарезать кусками (не размораживая), сбрызнуть разведенной лимонной кислотой и положить в суп, когда картофель уже полумягкий.

В готовый суп налить кипяченое горячее молоко, добавить кусочки сливочного масла и измельченный зеленый лук или укроп. Суп выглядит еще аппетитнее, когда в нем плавают ломтики помидора.

УХА ПО-БУРГУНДСКИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

Для креветочного бульона:
1 стакан панцирей от креветок
рыбные кости
лук репчатый
100 мл сухого белого вина
2 л воды
букет гарни
Для ухи:
300 г лосося
8 мидий
20 мл оливкового масла
500 мл креветочного бульона

150 г сливочного масла
200 г лука-порея (или 2 стебля)
1 морковь
шафран
200 мл сухого белого вина
500 мл сливок 20%
белый перец
соль

Для креветочного бульона в кастрюле обжарить на оливковом масле панцири креветок, кости от рыбы и лук. Залить белым вином, дать закипеть и влить воду. Варить 20-30 минут на среднем огне. Лук-порей порезать кольцами, а лосось - небольшими кубиками. Растопить сливочное масло, положить лук-порей и тушить 2 минуты, затем добавить порезанную соломкой морковь и потушить еще 3 минуты, добавить кубики лосося и пассеровать примерно 1 минуту. Перемешать, влить белое вино, влить процеженный креветочный бульон, добавить шафран и варить 10 минут. Добавить в мидии, влить сливки, перемешать и поварить еще 10 минут. Для подачи украсить суп веточкой петрушки и красиво выложить мидии, по две на порцию.

Уха по-бургундски Цветная капуста с горчичным соусом

СОЛЯНКА МЯСНАЯ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса (для бульона)
300 г вареных или жареных
мясных продуктов
4 соленых огурца
2 головки лука

2 ст. ложки томата-пюре
3 ст. ложки масла
по 1 ст. ложке каперсов и маслин
100 г сметаны
лимон

Репчатый лук нашинковать, слегка поджарить и тушить с томатом и маслом, подлив немного бульона. Огурцы очистить от кожицы, разрезать на 2 части и нарезать ломтиками.

Мясные продукты (вареные и жареные) могут быть различные: мясо, ветчина, телятина, почки, язык, сосиски, колбаса и пр. Их следует нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю с приготовленным луком, прибавить огурцы, каперсы, соль, лавровый лист, залить бульоном и варить 5-10 минут. Можно добавить нарезанные кружочками помидоры.

Перед подачей на стол в солянку положить сметану, маслины, ломтики лимона, очищенного от кожицы, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

СОЛЯНКА РЫБНАЯ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г рыбы
4-5 соленых огурцов
1-2 головки лука
2-3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре
по 1 ст. ложке каперсов и маслин
2 ст. ложки масла
зелень петрушки или укропа
лимон

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2-3 куска на порцию), а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5-6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10-15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко

нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ ИЛИ ШАМПИНЬОНОВ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г свежих белых грибов или шампиньонов (или 50 г сухих белых грибов)
4 соленых огурца
2 головки лука
50 г маслин
50 г каперсов
2 ст. ложки томата-пюре
2 ст. ложки сливочного масла
зелень петрушки или укропа
лимон

Очистить и тщательно промыть холодной водой свежие белые грибы или шампиньоны. Сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45-50 минут, после чего отвар процедить.

Слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук (в конце жарения добавить томат-пюре); очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать их ломтиками; сполоснуть отваренные грибы и нашинковать. Сложить все эти продукты в горячий бульон, добавить в него каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и проварить на небольшом огне при слабом кипении 10 минут.

Перед подачей на стол заправить солянку сметаной, дать вскипеть один раз. В каждую тарелку положить ломтик лимона, несколько маслин, измельченную зелень.

ЧИХИРТМА ИЗ БАРАНИНЫ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г баранины
2 головки лука
по 1 ст. ложке муки и масла
2 яйца
1/2 ч. ложки шафрана

2 ст. ложки уксуса
зелень кинзы

Баранину вымыть в холодной воде, нарезать небольшими кусками из расчета 3-4 куска на порцию, положить в кастрюлю и поставить варить, не забывая снимать пену. Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук слегка поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей на стол яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, раз мешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью кинзы.

ХАРЧО

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
2 головки лука
2-3 дольки чеснока
2 ст. ложки томата-пюре или 100 г свежих помидоров
1/2 стакана риса
1/2 стакана кислых слив
зелень кинзы, петрушки или укропа

Харчо готовят преимущественно из говяжьей грудинки, но можно ее заменить и бараньей грудинкой.

Мясо обмыть, нарезать небольшими кусками из расчета 3-4 куска на порцию, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Появляющуюся пену снимать шумовкой. Через 1,5-2 часа положить мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, кислые сливы, соль, перец и варить еще 30 минут. Томат-пюре или помидоры слегка поджарить на масле или жире, снятом с бульона, и за 5-10 минут до окончания варки добавить в суп.

Перед подачей посыпать харчо мелко нарезанной зеленью.

СУП ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

6 порций
средняя энергетическая ценность

потроха от двух кур
4 головни лука
2 ст. ложки растительного масла
250 г помидоров
2 ст. ложки риса
2 желтка
3 ст. ложки сметаны

Потроха опалить, желудки освободить от пленки, все хорошо промыть и поставить варить до полуготовности. Затем вынуть из бульона, очистить от косточек и порезать на мелкие кусочки. Лук мелко порезать и обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета. Туда же положить нарезанные потроха, все хорошо подрумянить на огне, добавить очищенные от кожи и нарезанные кубиками помидоры. Тушить все вместе, часто помешивая, на среднем огне до тех пор, пока масло не покраснеет. Залить бульоном, вскипятить, всыпать рис, сварить до готовности.

Перед подачей суп заправить сметаной, смешанной с желтками. Суп хорошо прогреть, не доводя до кипения, так как желтки могут свернуться.

СУП ИЗ БАРАНИНЫ С АЙВОЙ И ЯБЛОКАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
2-3 головни лука
500 г картофеля
по 1/2 ст. ложки муки и масла
по 200 г айвы и яблок
зелень укропа или петрушки

Отварить до полуготовности баранью грудинку, нарубленную вместе с косточками некрупными кусками. Через 40-45 минут процедить бульон, а кусочки баранины и мелко нашинкованный репчатый лук выложить на разогретую с жиром сковороду и обжарить (посыпать мукой и сильно подрумянить).

Залить мясо процеженным бульоном, довести до кипения, после чего добавить нарезанный брусочками картофель и крупные кусочки очищенной от кожицы и сердцевины айвы, заправить суп солью. Не дожидаясь готовности айвы, добавить в суп яблоки, очищенные от кожицы и семян и нарезанные некрупными кусочками, поперчить. Довести суп до готовности на слабом огне.

Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки.

БОРЩ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
300 г свеклы
200 г свежей капусты
200 г кореньев и лука
2 ст. ложки томата-пюре или 100 г помидоров
по 1 ст. ложке уксуса и сахара

Сварить мясной бульон. Свеклу, морковь, петрушку и лук нарезать соломкой, положить в посуду, добавить помидоры или томат-пюре, уксус, сахар и немного бульона с жиром (или 1-2 ст. ложки масла), закрыть крышкой и поставить тушить. Овощи периодически перемешивать, чтобы они не пригорели, прибавляя по мере надобности немного бульона или воды.

Через 15-20 минут добавить нашинкованную капусту, все перемешать и тушить еще 20 минут. Затем залить овощи подготовленным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, добавить по вкусу немного уксуса и варить до полной готовности овощей. При подаче на стол в каждую тарелку положить сметану.

Борщ можно приготовить и с картофелем, нарезанным дольками, а также со свежими помидорами. Их также нарезают дольками и кладут в борщ за 5-10 минут до окончания варки. В готовый борщ, кроме мяса, можно положить вареную ветчину, сосиски или колбасу.

Чтобы сделать борщ ярче и привлекательнее, в него можно добавить свекольный настой. Для этого свеклу надо нарезать ломтиками, залить стаканом горячего бульона, добавить чайную ложку уксуса, поставить на 10-15 минут на слабый огонь и довести до кипения. После этого настой процедить и влить в

борщ перед подачей на стол.

БОРЩ УКРАИНСКИЙ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г мяса
400 г капусты
400 г картофеля
250 г свеклы
1/3 стакана томатной пасты
1/2 стакана сметаны
1 морковь
1 корень петрушки
1 корень сельдерея
1 головка лука
20 г свиного сала
1 ст. ложка сливочного масла
черный и душистый перец по вкусу
соль по вкусу

Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные коренья и свеклу нарезать соломкой. Свеклу тушить 20-30 минут, добавив при этом томатную пасту, уксус и бульон (можно влить также хлебный или свекольный квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить на масле, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10-15 минут, потом добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец, варить до тех пор, пока картофель и капуста не будут готовы.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать борщу настояться в течение 15-20 минут.

Разливая борщ в тарелки, положить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать горячим с горячими булочками-пампушками.

БОРЩ ЛЕТНИЙ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 пучок молодой свеклы с ботвой
3-4 картофелины
1 морковь
1 стебель сельдерея
200 г кабачнов
1-2 помидора
50-75 г зеленого лука
150 г сметаны
гвоздика, лавровый лист
перец по вкусу
соль по вкусу

Листья свеклы отделить от стеблей. Очищенную свеклу нарезать соломкой или ломтиками, а стебли - короткими палочками и, добавив морковь, положить в кастрюлю, залить кипящей водой или грибным бульоном и варить в течение 10-15 минут.

После этого положить нарезанные и ошпаренные листья свеклы, очищенные кабачки, порезанные кубиками, нарезанные помидоры, картофель, зеленый лук, измельченную зелень сельдерея, соль, перец, гвоздику, лавровый лист и варить борщ до готовности.

Перед подачей на стол в борщ добавить сметану и свежую зелень по желанию.

ПРОЗРАЧНЫЕ СУПЫ

ПРОЗРАЧНЫЙ МЯСНОЙ БУЛЬОН

6 порций
низкая энергетическая ценность

500 г мяса
по 1 шт. моркови, петрушки или сельдерея
1 головка лука
1,5-2 л воды

Для приготовления прозрачного мясного бульона надо брать нежирное мясо. Промытое мясо положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять с поверхности пену. Через 1-1,5 часа

положить коренья и лук. Для придания бульону большего аромата и золотистой окраски часть кореньев по 1 шт. моркови, петрушки и луковицы поджарить без масла (с одной стороны) на разогретой чугунной сковороде, затем положить их в бульон, одновременно посолив его. Продолжительность варки прозрачного бульона - от 2,5 до 3 часов.

Готовое мясо вынуть и использовать для приготовления второго блюда. После того как бульон отстоится, снять сверху жир и процедить бульон сквозь частое сито или салфетку. Для получения еще более крепкого и совершенно прозрачного бульона дополнительно нужно произвести так называемое оттягивание (осветление). Для приготовления оттяжки взять 300 г нежирного мяса, пропустить через мясорубку, положить в отдельную кастрюлю, добавить 1 слегка взбитый яичный белок, 1 стакан бульона, перемешать и в таком виде оставить на 20-30 минут в холодном месте. Затем все это влить в горячий бульон, закрыть крышкой, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и при слабом кипении продолжать варку еще 30-40 минут. Когда оттяжка свернется и осядет на дно, бульон осторожно процедить и снять жир.

Готовый прозрачный бульон можно подать с гренками, пирожками, кукурузными хлопьями или же использовать для приготовления прозрачных супов. Оставшееся после оттягивания мясо можно употребить для запеканки.

КУРИНЫЙ БУЛЬОН

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 курица весом 1 кг
по 1 шт. моркови и петрушки
1 головка лука
2,5-3 л воды

Курицу насухо вытереть полотенцем, опалить, отрубить шейку и лапки, выпотрошить и тщательно промыть.

Желудок разрезать, очистить и снять с него оболочку; сердце надрезать; лапки ошпарить, снять с них кожицу и обрубить когти; голову ощипать; с печени осторожно срезать желчный пузырь. Все потроха промыть.

На тушке курицы, ниже грудки, сделать 2 надреза и заправить в них ножки, а крылышки подогнуть к спинке - это придает тушке более красивую и удобную для варки форму.

Подготовленные таким образом курицу и потроха вместе с очищенными и разрезанными кореньями положить в кастрюлю, залить холодной водой, накрыть крышкой и поставить варить.

После закипания отвара уменьшить нагрев и варить при слабом кипении. Появившуюся в начале кипения пену снять шумовкой. Продолжительность варки курицы колеблется от 1 до 2 часов в зависимости от ее величины и возраста. Готовность курицы определяют с помощью вилки. Если вилка свободно прокалывает мясо ножки, то курица готова.

Курицу и потроха вынуть из бульона, положить в другую кастрюлю и накрыть. Бульон процедить.

БУЛЬОН-БОРЩОК

6 порций
низкая энергетическая ценность

2-2,5 л бульона
250 г свеклы
2-3 ст. ложки уксуса
1 ст. ложка сахара
острый красный перец

В прозрачный бульон (мясной, куриный или из дичи) за 10-15 минут до окончания варки добавить тонкие ломтики очищенной красной свеклы, 2 ст. ложки виноградного вина или уксуса, немного сахара и для остроты - немного острого красного перца.

Готовый борщок процедить и разлить в бульонные чашки. Отдельно подать гренки с сыром.

БУЛЬОН С КЛЕЦКАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

На 2 л бульона приготовляют клецки из 1/2 стакана муки (или манной крупы) или из 3 картофелин

Сварить мясной или куриный бульон и одновременно приготовить тесто для клецек из муки, манной крупы или картофеля (см. ниже). Подготовленное тесто разделать столовой и чайной ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

Заварное тесто для клецек
На 1/2 стакана муки или манной крупы:
2 ст. ложки сливочного масла
1-2 яйца

В кастрюлю влить 1/2 стакана бульона, положить масло, соль и вскипятить. Затем всыпать муку или манную крупу, размешать веселкой и проварить муку в течение 1-2 минут, а крупу - 5-6 минут, после чего снять кастрюлю с огня, дать тесту немного остыть, а затем добавить яйца и хорошо перемешать.

Незаварное тесто для клецек
На 1/2 стакана муки:
1 яйцо
1/2 ст. ложки сливочного масла

В тарелку влить 1/2 стакана бульона, положить масло, яйцо, всыпать муку, соль и замесить тесто.

Картофельное тесто для клецек
На 3 картофелины:
3-4 ст. ложки муки
2 яйца

Картофель очистить, сварить, протереть горячим, добавить муку, сырые яичные желтки и хорошо перемешать. Затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать.

УХА ПРОЗРАЧНАЯ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 кг рыбы (лучше разных видов)
2 головки лука
1/2 корня петрушки
2 лавровых листа
по 3 горошины черного и душистого перца
1,5-2 л воды
зелень укропа, петрушки или сельдерея

Уху рекомендуется варить из мелкой рыбы. Из морских рыб для приготовления ухи подходят морской окунь, морской налим, морской петух, ставрида и др. Самая вкусная уха получается из рыб разных пород, сваренных вместе.

Очищенную рыбу положить в кастрюлю, залить водой и на огне довести до кипения, снять пену. Затем добавить нарезанный лук и петрушку, перец, лавровый лист, соль и варить 20-25 минут.

Перед подачей на стол посыпать уху нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

СУПЫ-ПЮРЕ

СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА

6 порций
средняя энергетическая ценность

1 курица или кролик
4 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки муки
Для заправки:
2 яйца
1 стакан сливок или молока

Сварить курицу, отделить мясо от костей, отложить часть филе, а остальное мясо пропустить 2-3 раза через мясорубку и, добавив 2-3 ст. ложки холодного бульона, протереть. Муку поджарить с 2 ст. ложками сливочного масла, развести 4-мя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20-30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения, затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом или яичными желтками, смешанными с молоком.

Перед подачей на стол положить в суп мелко нарезанное филе.

Отдельно подать гренки.

Так же можно приготовить суп - пюре из кролика.

СУП-ПЮРЕ ИЗ РЫБЫ

6 порций
средняя энергетическая ценность

1 кг рыбы (например, ставриды)
1 морковь
1 петрушка
1 головка лука

300-400 г картофеля
4-5 горошин перца
1-2 лавровых листа
2 л воды
50 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
1/2 л молока
1 яичный желток
пряная зелень
помидор

Подготовленную и нарезанную кусками рыбу, овощи, картофель и приправы положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить на слабом огне до мягкости. Затем протереть сквозь сито, удалив рыбьи кости, горошины перца и лавровый лист. Муку обжарить на масле, смешать с горячим молоком и добавить протертое пюре. Варить еще 10-15 минут.

Перед подачей на стол положить в суп яичный желток, размешать, посыпать нарезанным укропом или зеленью петрушки.

Можно добавить также ломтики свежего помидора.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КРЕВЕТОК

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 г креветок
2 моркови
1 большая головка лука
3-4 ст. ложки муки
1,5-2 стакана молока
1 яйцо

Замороженных креветок оттаять при комнатной температуре или в воде, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды - 1 ст. ложка соли) и варить с момента закипания 3-4 минуты. Очистить от панциря и нарезать на кусочки или разобрать на волокна. Затем слегка обжарить креветок вместе с нарезанными кореньями и луком, припустить до готовности и пропустить через мясорубку. В эту массу добавить бульон, в котором припускались креветки, размешать до кашицеобразного состояния, протереть через сито и заправить слегка поджаренной на масле мукой. В готовый суп добавить яично-молочную смесь:

для этого желток хорошо растереть, подливая понемногу молоко, влить смесь в суп, все время помешивая, проварить на слабом огне до загустения, но не доводя до кипения. Подать суп с гренками.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ ИЛИ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

6 порций
средняя энергетическая ценность

600 г цветной или 750 г белокочанной капусты
500 г картофеля
4 стакана воды
2 ч. ложки соли
2 стакана молока
3 ст. ложки сливочного масла
сливки

Отделить часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, добавить 2 ч. ложки соли и поставить варить на 25-30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком.

Перед подачей на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить в него отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки.

Вместо свежей цветной капусты можно взять консервированную. В этом случае срок варки супа сокращается на 10-15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15-20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

6 порций
низкая энергетическая ценность

500 г мяса
500 г помидоров
1 головка лука
небольшой кусочек корешка петрушки

1 крупная морковь
1 ст. ложка топленого масла
1 ст. ложка муки
200 г сметаны
2 желтка

Мясо залить водой и поставить варить бульон.

Помидоры порезать, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и тушить до мягкости на слабом огне в собственном соку.

Коренья и лук мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить топленое масло, закрыть крышкой и тушить до золотистого цвета. Затем добавить коренья и лук в тушеные помидоры и тушить вместе до тех пор, пока томат не станет темно-красным, после чего добавить масло и немного муки. За полчаса до обеда протереть всю массу через дуршлаг, часто поливая бульоном, соединить с бульоном и, помешивая, проварить суп до густоты.

Перед подачей супа размешать желтки со сметаной и заправить ими суп, нагреть, но не доводить до кипения (иначе желтки свернутся и суп будет испорчен).

СУП «МИШЕНЬ»

6 порций
средняя энергетическая ценность

1 средняя свекла
1 крупная морковь
500 г вареной картошки
1,5 л куриного бульона
зира молотая по вкусу
чили хлопьями сухой
чеснок
тимьян
соль
белый перец
4 ст. ложки сливок 33%

Сначала приготовить картофельный крем-суп. Картофель добавить в 600 мл бульона, поварить 5 минут. Добавить тимьян и порезанный чеснок, соль и белый перец по вкусу. Все размолоть блендером.

Для приготовления морковного крем-супа морковь отварить в половине оставшегося куриного бульона, добавить соль, сладкую

паприку, сухой перец чили по вкусу и все размолоть блендером.

Для свекольного крем-супа отварить свеклу. Очистить ее и положить в куриный бульон вариться на 5 минут, добавить соль, белый перец, лимонный сок, зиру и все размолоть блендером.

Для сервировки в центр суповой тарелки влить картофельный крем-суп, затем так же в центр влить морковный крем-суп, и затем - свекольный крем-суп. В центр влить ложку сливок и украсить палочкой из слоеного теста.

Суп «Мишень» Грибы портобелло, фаршированные перловкой

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 л молока
4 ст. ложки риса
1 ст. ложка масла
1 ч. ложка сахара
соль

Рис промыть, дать стечь воде. Положить рис в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить 30 минут. Перед подачей к столу положить масло.

МОЛОЧНАЯ ЛАПША

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 л молока
50 г лапши или других макарон
1 ст. ложка масла
1 ч. ложка сахара
соль

Лапшу положить в кипящее молоко, добавить соль, сахар и варить в течение 10-12 минут. При подаче к столу положить масло.

СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Молочный суп можно приготовить с картофельными, мучными клецками, а также с клецками из манной крупы. Клецки следует опускать в горячее молоко. Варить клецки следует при самом слабом кипении, без крышки, в течение 10-12 минут, после чего суп посолить и добавить масло.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 л хлебного кваса
1-2 шт. картофеля
1 свекла
1 морковь
1-2 свежих огурца
50-75 г зеленого лука
2 яйца
2 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка сахара

Вареные и охлажденные свеклу, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Вареный картофель натереть на терке. Зеленый лук мелко нарезать. Сваренные вкрутую яйца очистить и мелко нарубить. Зеленый лук соединить с картофелем, яйцами, сметаной, сахаром, солью, все это перемешать, развести квасом, положить нарезанные свеклу и морковь.

При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень укропа. Морковь и свеклу можно заменить другими вареными овощами, например репой, цветной капустой.

БОТВИНЬЯ С РЫБОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 л кваса
250 г шпината и щавеля
1 ч. ложка сахара
2 свежих огурца
75 г зеленого лука
50 г хрена
250 г вареной рыбы (осетрины, судака и др.)

Шпинат и щавель перебрать и хорошо промыть. Шпинат сварить в кипящей воде, а щавель отдельно тушить в закрытой кастрюле. После этого шпинат и щавель протереть сквозь сито.

Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, немного горчицы и развести все это хлебным квасом, затем добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, нашинкованный зеленый лук и укроп.

Подавая на стол, положить в тарелку натертый хрен и кусочки вареной рыбы, которую можно также подать и на отдельном блюде. Кроме вареной рыбы, к ботвинье можно подать белорыбий балык, белужий бок, белорыбью тешу и др.

Вместо шпината можно использовать молодую крапиву.

БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г свеклы
200 г картофеля
2 свежих огурца
75 г зеленого лука
2 яйца
2 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка сахара
уксус

Свеклу очистить, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить водой (из расчета 2 стакана на порцию), добавить чайную ложку уксуса и поставить варить на 20-30 минут. Готовый свекольный отвар процедить и охладить; свеклу положить в кастрюлю, туда же добавить вареный картофель и огурцы, нарезанные маленькими кубиками, рубленое яйцо и мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей на стол в кастрюлю положить тертый хрен, соль, сахар и горчицу. Все это залить свекольным отваром, добавить сметану и размешать. Подавая на стол, борщ посыпать зеленью петрушки или укропом.

СУП ХОЛОДЕЦ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 л хлебного кваса
500 г молодой свеклы с ботвой
2 свежих огурца
75 г зеленого лука
2 яйца
2 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка сахара

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть; свеклу очистить, положить в кастрюлю, залить водой (2 стакана на порцию) и поставить варить на 20-30 минут. За 10 минут до окончания варки в кастрюлю положить листья свеклы.

Сваренную свеклу с листьями откинуть на дуршлаг или сито, мелко изрубить и положить в супницу. Туда же добавить мелко нарезанные свежие огурцы, вареные яйца, зеленый лук, сметану, сахар, залить квасом и охлажденным свекольным отваром. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

НА ПОЛЯХ

Заправка первых блюд

Приятный аромат придает супам зелень петрушки или укропа.

Щи можно заправить рассолом квашеной капусты: влить его сырым в готовый суп.

Готовый разогретый рассольник можно заправить процеженным и вскипяченным рассолом соленых огурцов.

Борщ можно заправить соком, отжатым из сырой клюквы, или свекольным соком, слитым из банки с консервированной маринованной свеклой. После добавления соков борщ подогревают.

Хорошей приправой для многих супов, в состав которых входит томатная паста, могут послужить консервы из маринованного сладкого красного перца и лечо. Они придадут супам приятный кисло-сладкий вкус и аппетитный запах.

Для добавления в супы свежие помидоры промывают в холодной воде, освобождают от плодоножки, нарезают ломтиками или кружочками, тушат с небольшим количеством жира в кастрюльке, закрыв крышкой, в течение 10-15 минут, после чего кладут в суп и доводят его до кипения.

Зимой и в те сезоны, когда свежих помидоров нет, их можно заменить томатом-пюре или томатной пастой. Для придания лучшего вкуса эту приправу также нужно потушить на сковороде с маслом.

Тем, кому нравится аромат и вкус жареного лука, можно посоветовать мелко нашинковать его, слегка обжарить на сковороде с жиром и в конце обжаривания добавить томатную пасту, а затем положить эту приправу в разогретый суп и прокипятить 10 минут.

Не рекомендуется заправлять супы уксусом и горчицей.

Сметана улучшает вкус и питательность многих супов, в особенности приготовленных из свежих овощей. Сметану добавляют в каждую тарелку горячего супа перед подачей к столу.

Для улучшения вкуса в зеленые щи, холодные свекольники, окрошки кладут мелко нарезанные крутые яйца и сметану.

Тем, кто любит супы погуще, можно порекомендовать заправлять их смесью пшеничной муки со сливочным маслом. Для этого масло (1 ст. ложку) растирают с мукой (1 ст. ложка), разбавляют эту смесь 4 ст. ложками жидкости супа, тщательно размешивают, чтобы не было комочков, а затем вливают в разогреваемый суп и проваривают 10-15 минут. Такой смесью можно заправлять многие супы, кроме крупяных и с макаронными изделиями.

Советы

Бульон из птицы должен кипеть на слабом огне. От сильного кипения он может получиться мутным и потеряет приятный цвет.

В куриный бульон не кладут сельдерей, лук, лавровый лист и другие пряности, чтобы не заглушить естественный аромат бульона.

Бульоны из гусей и уток обычно не готовят, они не отличаются прозрачностью.

Чтобы бульон из птицы сохранил прозрачность при разогревании, его следует поставить на слабый огонь и снять, как только жидкость начнет закипать. При разогревании крышка кастрюли должна быть закрыта не слишком плотно для свободного выхода пара.

Наваристый, ароматный, насыщенный коллагеном бульон

можно получить при варке тушки цесарки.

Пряности

Пряности - это разнообразные растения, которые в свежем или сухом виде употребляются в очень малых дозах как добавки к пище для придания ей определенного аромата, привкуса, жгучести, а также для исправления неприятного или специфического запаха продуктов, для усиления внешней привлекательности блюда и для повышения его сохранности. Пряности делятся на классические (заморские), употребляемые наиболее часто, и на местные, к которым относятся пряные овощи и пряные травы – огородные или дикорастущие.

В кулинарии пряности применяются либо в целом виде (горошинами, бутонами, листочками, веточками и т.п.), либо в молотом, порошкообразном. В целых пряностях содержится больше аромата. Их применяют в жидких средах - супах, компотах, киселях, соусах. Молотые пряности вводят в мясные, рыбные, яичные, мучные вторые блюда, в кондитерские изделия (тесто) и сладкие блюда с плотной консистенцией (муссы, пудинги, суфле, шарлотки и т. п.). Молотые пряности быстро выдыхаются, поэтому лучше всего размалывать пряности непосредственно перед употреблением. Наиболее используемыми классическими пряностями являются черный, красный и ямайский (душистый) перец, гвоздика, корица, лавровый лист, ваниль, бадьян, шафран, имбирь, кардамон, розмарин и цедра - лимонная и апельсиновая. Самые распространенные местные пряности - лук, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей, хрен, горчица. Реже применяют у нас анис, тмин, мяту, лук-порей, майоран, эстрагон, кориандр, чабер, чабрец, тимьян, базилик, пастернак. Все пряности вносят в пищу, как правило, в конце приготовления - за 2-10 минут до готовности, а некоторые - даже в момент готовности. Целые пряности вносят раньше, молотые - как можно позже. Пряности надо хранить в стеклянной или фарфоровой герметически закрытой посуде, но не в металлической или пластмассовой.

Черный перец

Это самая универсальная пряность, добавляемая во все виды блюд - салаты, супы, вторые мясные, рыбные, овощные, грибные блюда, в соления, а так же в кондитерские изделия, главным образом в пряники и сдобное печенье. Черный перец отличается

умеренной жгучестью, приятным ароматом.

Черный перец поступает в продажу в виде горошка и молотым. Наибольший аромат дают раздавленные горошки перца. Молотый перец не рекомендуется хранить в перечницах с дырочками длительное время: он выдыхается.

Красный перец

Красный, или турецкий (астраханский), перец имеет много разновидностей. Почти все они гораздо более жгучие, чем черный перец; аромат красного перца также отличается от аромата черного. Этим объясняется более узкая сфера его применения по сравнению с черным. Красный перец хорошо подходит к яичным, куриным, кисломолочным, овощным и рисовым блюдам. Его используют в соусах для придания им жгучести. Его можно применять свежим, в стручках, причем необязательно красных, но и зеленых, а также желтых, черных. По степени жгучести красные перцы делятся на три категории: сильножгучие - к ним относится кайенский перец (в разломе светло - каштанового, рыжего цвета); умеренно жгучие - это большинство красных перцев, в том числе чили, имеющий в размоле темно - бордовый цвет; слабожгучие, называемые в кулинарии паприкой (в размоле - красно-кирпичного цвета). Паприка используется часто для подкрашивания блюда, придания ему красивого внешнего вида. Ее можно употреблять в довольно больших количествах, так как жгучесть ее ничтожна. Остальные виды красных перцев требуют очень осторожного дозирования.

Душистый перец

Душистым называется ямайский перец, его горошины размером вдвое-втрое больше, чем у черного перца. В душистом перце сочетаются аромат гвоздики, черного перца, мускатного ореха и корицы. Его добавляют в целом виде в мясные супы, маринады, соусы к мясу и извлекают из блюда перед употреблением. В супы и соус его закладывают за 15-20 минут до готовности. В молотом виде используют только в кондитерское тесто.

Гвоздика

Бутоны гвоздики. обладающие сильно выраженным ароматом, наиболее часто применяют в разнообразных маринадах. Используют гвоздику в сладких блюдах - компотах, пудингах, кондитерских изделиях, сладких соусах и подливках, где она сочетается с корицей. Иногда гвоздику кладут в мясные блюда – к баранине, свинине и домашней птице, в соусах и к рубленому жирному мясу - рулетам, котлетам, паштетам.

Корица

Корица - пряность, преимущественно используемая для сладких блюд (фруктовые супы и пюре, варенья, пудинги, творожные пасты) и кондитерских изделий (печенье, пироги с фруктовой начинкой). Особенно хорошо корица подходит к яблокам, рису. В фруктовых маринадах корица всегда сопутствует гвоздике. Как и гвоздика, корица облагораживает вкус жирного мяса.

Мускатный орех

Эта пряность подходит к телятине и молодой свинине (особенно в соусах), к печени, а также используется в мясных и рыбных начинках, когда они сочетаются с овощами, грибами и тестом. Его добавляют в пюре из брюквы, репы, картофеля, к отварным и тушеным грибам и грибным супам.

Имбирь

Поступает в продажу в свежем виде и в порошке. Обладает жгучестью, похожей на перечную, особенно усиливающейся при нагревании. Употребляется в основном в кондитерских изделиях, а также в квасах, в мясных вторых блюдах, особенно в тушеном мясе и в фаршах, котлетах, рулетах. Имбирь обогащает вкус блюд, его добавляют в супы, салаты и различные соусы к мясу. Хорошо сочетается с птицей, рыбой и морепродуктами. Он придает пикантность выпечке, а напитки с имбирем отлично согревают, улучшают самочувствие и настроение.

Кардамон

Пряность, поступающая в продажу в целом виде (в капсулах), но употребляемая в основном в молотом виде, причем используются только зерна - сама капсула выбрасывается. Основная область применения кардамона – десерты и кондитерские изделия. В компоты и соусы кардамон кладут целыми зернами, которые удаляют из готового блюда. В тесто для кексов, сдобного печенья, пряников кардамон закладывают в молотом виде непосредственно перед посадкой в печь.

Молотый кардамон применяют в рыбных фаршах и запеканках, а в зернах - в рыбных супах, соусах к рыбе и рыбным пельменям.

Шафран

Шафран придает блюду тонкий аромат и одновременно подкрашивает его в красивый желто-золотистый цвет. Применяется в кондитерском тесте, в шербетах, в пловах (для подкраски риса), для приготовления ухи, фаршированной и отварной рыбы.

Вносится в очень малых дозах перед готовностью блюда в виде раствора, предварительно приготовленного настоем рыльцев шафрана. Шафран плохо переносит сильное нагревание, придавая пище горечь.

Цедра лимонная и апельсиновая

Цедра - тончайший верхний слой кожуры цитрусовых. Ее можно предварительно снять, высушить и добавить в блюдо в молотом виде либо натереть в свежем виде, для чего лимон или апельсин осторожно трут на терке так, чтобы не задеть белый слой его кожуры. Свежая цедра цитрусовых используется во фруктовые и овощные салаты, сухая - в компоты, кисели, варенье, муссы, кондитерское тесто, творожные пасты, пудинги. Лимонную цедру добавляют в соусы к рыбе и мясу, в рыбные супы, к нежным видам жареного мяса, к жареной рыбе.

Ваниль и ванилин

Натуральную ваниль добавляют только в сладкие блюда, преимущественно в кондитерские изделия. Ее предварительно растирают с сахаром и полученной пудрой посыпают уже готовые

кондитерские изделия, вводят в мороженое, во фруктовые салаты и горячие сладкие фруктовые блюда.

Ванилин - распространенный заменитель ванили. Его вводят растворенным в спирту в готовое блюдо перед подачей на стол, а в варенье - сразу после снятия с огня, когда варенье еще горячее. Ванилин нельзя нагревать – он придает блюду горечь. Ваниль при нагревании не горит, но значительная часть ее аромата улетучивается.

Пряные овощи и зелень

В отличие от других видов пряных растений, у пряных овощей употребляются в пищу различные части растения (луковицы, корнеплоды, стебли, листья, перо), а также семена.

Пряные овощи можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде, отваривать, пассеровать, мариновать.

Лук

Лук - самый распространенный пряный овощ. В кулинарии он применим практически для всех видов блюд. Наиболее распространенная разновидность лука - репчатый лук. В зависимости от остроты вкуса различают острые, полуострые и сладкие сорта лука. Острые сорта лука целесообразнее использовать для соусов, в супах, рыбных, мясных, овощных, рисовых блюдах и для начинки в пироги. Полуострые и особенно сладкие сорта лучше употреблять в свежем виде - в салаты, к холодным закускам.

Лук-шалот и лук-порей - две другие разновидности лука, отличающиеся от обычного репчатого прежде всего по запаху и вкусу. Их аромат более нежный и тонкий, а вкус умеренно острый у шалота и сладкий у порея. Эти виды лука идут на приготовление соусов, а при использовании в супы их никогда не обжаривают, так как обжаривание убивает их тонкий аромат.

У порея используется главным образом утолщенная, белая, часть стебля. Этот лук лишен резкого «лукового» запаха и вкуса, им хорошо ароматизировать различные мясные и особенно овощные супы-пюре и соусы.

Чеснок

Чеснок добавляют при приготовлении супов, салатов и вторых блюд: мясных, овощных, грибных, яичных, а также блюд из домашней птицы. Чеснок не подходит к рыбным блюдам, вкус которых он искажает. Вносится в горячее блюдо в измельченном виде сразу после приготовления. Чтобы запах чеснока не был резким, чеснок сочетают с пряными травами, укропом, чабером, базиликом, майораном.

Петрушка, сельдерей и пастернак

Эти пряности сходны по применению, но имеют и различия. В пищу используются и в свежем, и в сухом виде, как корни, так и листья. Листья идут в салаты, супы, ко вторым мясным, овощным, яичным и грибным блюдам, корни - в супы, для приготовления соусов. Петрушка хорошо сочетается с рыбой, рыбными блюдами, присутствует во всех рыбных смесях пряностей. Сельдерей больше подходит к мясу, овощам. Его мясистые корни употребляют также в свежем виде в салаты. Сельдерей идет также в соления, особенно при засолке баклажанов, кабачков, огурцов. Петрушка в соления не употребляется. Пастернак применяется в те же блюда и так же, как и петрушка с сельдереем, в основном корень в свежем виде (корень пастернака плохо поддается сушке).

Хрен и горчица

Хрен и горчица - две традиционные русские пряности. У хрена используется корень, у горчицы - семена. Но, в отличие от других пряностей, они требуют особой предварительной обработки и редко употребляются в процессе приготовления пищи, а подаются к готовым блюдам как приправы, в основном к закускам: хрен - к рыбным и отварным мясным, горчица - в основном к мясным блюдам. Хрен и горчицу нетрудно приготовить в домашних условиях. Корень хрена натирают на мелкой терке, заливают холодной кипяченой водой (воды должно быть вдвое больше, чем хрена) так, чтобы тертая масса приобрела консистенцию густой сметаны, добавляют соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу и дают настояться. Вместо воды можно использовать сметану или лимонный сок. Это сделает хрен нежнее, ароматнее. Заменять воду и лимонный сок уксусом нельзя - он огрубляет хрен и ослабляет его естественную жгучесть. Горчицу можно приготовить из горчичного порошка: заварить его крутым кипятком, тщательно растереть до

кашицеобразной консистенции, добавить соль и сахар по вкусу (соли всегда вдвое меньше сахара), а затем развести до консистенции жидкой сметаны раствором горячего слабого уксуса (лучше всего виноградного или ягодного), предварительно вскипяченного с пряностями - гвоздикой, мускатным орехом, бадьяном, корицей, кардамоном; раствор этот после кипячения процеживают. Затем горчица должна настояться в герметически закрытой посуде в течение 2-3 дней.

Перед приготовлением следует проверить качество горчичного порошка: он должен быть сухим, светлым, без лежалого запаха, иначе горчица не получится. Для придания готовой горчице красивого и яркого желтого цвета в ее состав вводят шафран или куркуму.

Укроп

Зелень укропа, свежая (летом) и сушеная (зимой), используется во все виды мясных, рыбных, овощных, грибных, яичных блюд, особенно в супы и салаты, соления и маринады. В маринады идут старые растения с семенами. Наряду с натуральным укропом в кулинарии употребляют укропное масло и спиртовой настой укропного масла, которые следует употреблять с большой осторожностью в очень малых дозах и вносить только в готовое блюдо (1-2 капли на 1 л жидкости).

Тмин

Обычно используют семена тмина, в которых и сконцентрирован аромат. Но возможно и применение зелени тмина, особенно молодой, в салаты. Семена тмина добавляют в супы (капустные, луковые, картофельные), в соусы, квашеную капусту, при засолке помидоров и огурцов, а также при приготовлении хлеба, булочек, оладий, сыров, творога, пива и кваса. Вводят тмин в горячие блюда за 10-12 минут до готовности.

Анис

Анис обладает приторно-пряным ароматом, способным доминировать над другими запахами. Поэтому эта пряность применяется чаще всего для отдушки морской рыбы с запахом

йода. С этой целью семена аниса вносят в блюдо временно (в марлевых мешочках), а затем изымают или же выливают воду, в которой отваривался продукт и семена аниса. Анис добавляют в некоторые сладкие блюда, преимущественно яблочные, во фруктовые соления и мочения, а также в хлебобулочные изделия.

Майоран

Листочки садового и дикого майорана применяются обычно в сушеном виде. Майоран идет к первым и вторым мясным блюдам, особенно из говядины, употребляется как основная пряность в колбасы, обязательно в сочетании с чесноком. В супы, соусы и тушеные блюда майоран закладывают в процессе приготовления, к натуральным бифштексам и другим видам жареного мяса – подают с чесноком и сливочным маслом.

Эстрагон

Эстрагон, или тархун, - единственный вид полыни, лишенный горечи, - обладает нежным ароматом. Применяется в свежем и сушеном виде. В свежем добавляется в рыбные, мясные и овощные супы, к тушеной и фаршированной рыбе, к мясу.

Чабер и базилик

Пряная огородная зелень с сильным ароматом. Подается в свежем виде к мясным блюдам восточной кухни (закавказской и среднеазиатской), а также добавляется в салаты, супы, соления, соусы, тушеные мясные и овощные блюда. Особенно хорошо сочетается чабер с куриными, яичными, бобовыми блюдами, а базилик - с рассольными сырами, грибами, фасолью, баклажанами.

Чабрец, или тимьян

Эта пряная дикорастущая зелень чаще всего применяется в сушеном виде. Но профессиональные повара предпочитают использовать свежий тимьян, особенно при приготовлении жареного мяса. В небольших дозах сушеный тимьян идет в овощные и мясные супы, в овощные салаты, в больших дозах - в

жареную рыбу (подмешивается к панировке) и рыбные фарши. Используется также при засолке грибов и отчасти овощей, всегда в сочетании с эстрагоном. Входят в состав смеси приправ, известной как «Прованские травы». У нас один из видов тимьяна называют чабрецом и добавляют в чай.

Кориандр, или кинза

Кориандр - огородная пряная трава. В свежем виде известна под названием «кинза». Применяется в качестве столовой закусочной зелени к рассольным сырам и мясным блюдам восточной кухни, а также идет в супы и салаты как ароматическая заправка. Аромат выражен слабее, чем у чабера и базилика, поэтому кинзу можно употреблять в довольно больших количествах. В сухом виде кинза почти теряет свой аромат, поэтому зелень сушат редко. Кориандром называют обычно семена растения. Они входят во многие пряные смеси как основной компонент. Особенно часто кориандр сочетается с красным перцем. Семена кориандра перед применением в пищу растирают. Используют их в хлебное тесто, особенно в различные лепешки, для приправы молочных изделий (молочные супы, творожники), в соусы, к тушеным овощам и мясным блюдам, при квашении капусты.

Мята

В кулинарии применяют несколько видов мяты. Как правило, стараются использовать те, которые дают наименьшую горечь при нагревании. Поэтому из кулинарного употребления исключают перечную мяту. Ее масло используют только в кондитерском производстве для добавки к пряничному тесту. Во всех остальных случаях используется кудрявая мята, мелисса (лимонная мята), пряная мята (эльсгольция) и яблочная мята, совершенно не дающая горечи. Мяту вносят в блюда только в сушеном и молотом виде (порошок). Ею ароматизируют сладкие блюда и подливки к кондитерским изделиям. В значительных дозах ее применяют для сдабривания мясных фаршей, при изготовлении котлет, рулетов, паштетов, при добавлении в мясные соусы, в соусы грузинской кухни (например, ткемали) и в супы азербайджанской и армянской кухонь (например, довга), а также ко всем бобовым блюдам.

«Букет гарни»

Связанные вместе в виде букетика пряности и пряные травы (лавровый лист, тимьян, петрушка и др.), используемые для ароматизации кушаний. Такой букетик кладут, например, в суп при его варке, а затем удаляют. «Букет гарни» составляется по разной рецептуре в зависимости от вкуса и от блюда, к которому он предназначен. Еще один распространенный набор пряностей в виде букета - укроп, эстрагон, лук-порей.

Приправы

Соль

Количество соли, содержащейся в рыбе, овощах, в питьевой воде и в других продуктах и напитках, недостаточно для удовлетворения потребности в ней нашего организма. Поэтому мы должны добавлять в пищу поваренную соль. Соль также нужна для консервирования пищевых продуктов.

По способу добычи различают соль каменную, самосадочную, выварочную и морскую. Соль бывает мелкокристаллическая, дробленая, крупная и молотая, мелкая, порошкообразная.

На стол подают соль самого мелкого размола. Для приготовления пищи, а также для засолки и маринадов можно использовать соль покрупнее, дробленую и более крупного размола.

Хозяйке важно знать. когда именно следует солить блюдо или закуску в процессе их приготовления. Мясной бульон солят перед окончанием варки мяса, минут за 25-30, рыбный бульон, картофель - в начале варки, бобовые - только после их размягчения. Мясо, овощи, рыбу солят перед обжариванием, панированные полуфабрикаты - до панирования или в процессе панирования. Из овощей только картофель следует солить перед окончанием обжаривания. В соусы соль добавляют по вкусу перед окончанием их приготовления.

Уксус

В продажу поступает несколько разновидностей уксуса: уксусная эссенция, которую перед употреблением разбавляют водой (3-5 г эссенции на 100 г воды), обычный спиртовой уксус (бесцветный), виноградный уксус (красноватого или желтоватого

цвета) и уксус столовый, ароматичный, настоянный на косточковых плодах, травах, пряностях (базилик, алыча, слива, чабер, лимонная мята, эстрагон, сельдерей и др.). Яблочный уксус обладает гораздо более богатым вкусом и питательной ценностью, чем обычный, спиртовой. Он имеет мягкий вкус, аромат; в его состав входят биологически активные вещества.

Для домашнего стола наилучшим считают столовый винный уксус и ароматизированный эстрагонный. Последний настаивается на эстрагоне и отличается очень приятным запахом.

Врачи-диетологи обычно рекомендуют избегать использования уксуса в диетическом и детском питании.

Уксус обладает специфическим, довольно сильно выраженным запахом. Поэтому его добавляют только в те блюда, кушанья и закуски, вкусу которых этот запах соответствует. Во всех остальных случаях (для приготовления сладких кушаний, соусов, кремов, желе, компотов, киселей и т.п.) применяют не уксус, а лимонную кислоту, которая вообще лишена запаха.

Для замены уксуса в диетическом и детском питании используется превосходный по своим пищевым и ароматическим качествам лимонный сок; его добавляют в салаты, кисели, компоты и во все кушанья, которые должны иметь кисловатый привкус.

Ароматный уксус - еще одна разновидность уксуса. Его можно приготовить дома по такому рецепту: в обычный столовый уксус положить эстрагон, сельдерей или укроп (100 г на 1 л уксуса); можно добавить антоновское яблоко, нарезанное дольками, листья черной смородины или липовый цвет, либо лавровый лист. Плотно закрыть посуду с уксусом и дать ему постоять примерно две недели. После этого процедить его через марлю.

Готовым уксусом можно заправлять винегреты, салаты, сельдь, форшмак.

Лимонная кислота

Лимонная кислота почти так же необходима в кулинарии и в пищевом производстве, как соль, уксус, перец. Она особенно нужна при изготовлении кондитерских изделий, компотов, безалкогольных напитков.

Натуральная лимонная кислота содержится, конечно, в лимоне, а также в клюкве и других ягодах, в плодах и многих других растениях.

По сравнению с уксусом лимонная кислота имеет менее

резкий и острый вкус, поэтому ее предпочитают класть взамен уксуса в тесто, в некоторые супы и соусы.

Аджика

Аджика представляет собою смесь многих пряностей с солью. Это красновато-коричневая паста или влажный порошок, в котором содержатся сухие молотые пряности - красный и острый стручковый перец, лавровый лист, черный перец и др. Таким образом, в аджике собраны вместе ароматы сразу многих пряностей и специй, поэтому у нее особый пикантный вкус и аромат.

Аджика используется для улучшения вкуса почти всех блюд - и мясных, и рыбных, и овощных, и блюд из домашней птицы, как первых, так и вторых; ее хорошо добавлять в острые маринады, при приготовлении заготовок.

Борщ с фуа-гра

Анатолий Комм,

шеф-повар

В 2007 году я получил приглашение выступить на всемирном

гастрономическом конгрессе La Mejor de la Gastronomia с мастер-классом, посвященным современной русской кухне. И я задумался: как интегрировать блины с икрой и водку в мировую гастрономическую культуру, которая опередила нас лет на сто?

Я убежден, что национальность повара определяется не страной его рождения, а происхождением продуктов, из которых он готовит. Важна и гастрономическая идеология. Невозможно создать новую русскую кухню на пустом месте, необходим базис. А что лучше, чем детские воспоминания, - то, чем кормили нас бабушки и мамы, - может послужить базисом? Значит, нужно оставить вкус и аромат, а убрать жир и тяжесть. Сделать любимые с детства блюда безусловно узнаваемыми, но современными и полезными с точки зрения диетологии. Именно так были переосмыслены селедка под шубой, кулеш, блины, салат оливье, пирожки и тульские пряники. Борщ, где яркий антагонизм холодной сметаны и горячего супа в классическом варианте часто не проявлялся, стал выглядеть безупречно – замороженный в жидком азоте сметанный шарик тает постепенно в обжигающей жидкости, с каждой ложкой вызывая взрыв вкуса во рту. Таким образом была адаптирована половина «Книги о вкусной и здоровой пище» 1952 года.

Я рад, что через пять лет после открытия в 2008 году ресторана «Варвары» в Москве начали появляться рестораны современной русской кухни, а это значит, что удалось создать самое главное - тренд. Я уверен, что не пройдет еще и пяти лет, как весь мир заговорит о феномене русской кухни, и первые признаки этого уже начинают появляться.

Рецепт от Анатолия Комма:

Для бульона (на порцию 100 г):
свекольный сок - 67 г
мясной бульон - 33,5 г
вода - 22,3 г
капуста - 5,5 г
помидоры - 3,5 г
перец болгарский - 3,5 г
морковь - 3,5 г
лук - 3,5 г
сок лимона - 3,5 г
сахар - 2,2 г
чеснок - 1,5 г
стебли сельдерея - 1,3 г

укроп,
перец горошком, лавровый лист,
петрушка, перец душистый, уксус, соль.
Для начинки:
говяжья лопатка су-вид - 50 г
фуа-гра - 30 г
белый гриб - 15 г
лук шалот - 10 г
растительное масло - 10 г
сахарная пудра - 3,5 г
перец черный молотый - 0,5 г
соль флер де сель - 0,3 г
Для шара из сметаны, 20 г:
сметана 30% - 11, 7 г
маскарпоне - 2,8 г
молоко - 5,4 г
укроп, чеснок,
соевый соус
Для украшения:
укроп - 1,5 г
кервель - 0,5 г

Лопатку зачистить от лишнего жира, посолить и поперчить, сбрызнуть растительным маслом, завакуумировать и готовить в су-виде при температуре 60˚С около 24 часов.

Листья укропа без стеблей мелко нашинковать и добавить к сметане, влить молоко, добавить маскарпоне, соевый соус и мелко порубленный чеснок, все перемешать. Заморозить шар в жидком азоте.

Для бульона овощи помыть, обсушить, очистить, нарезать произвольно. Мясной бульон, воду и свекольный сок довести до кипения, добавить овощи и варить на малом огне до готовности, добавляя специи, сахар, соль, сок лимона. Процедить.

Готовую лопатку нарезать мелкими кубиками, обжарить с луком шалот. Фуа-гра выложить на отдельную сковородку, посыпать сахарной пудрой и обжечь горелкой.

Слайс белого гриба обжарить на растительном масле.

В суповую тарелку выложить две горочки обжаренной говядины, в центр выложить слайс белого гриба, к мясу – два кусочка фуа-гра. Рядом с грибом капнуть немного сметаны, выложить в нее замороженный сметанный шар. Посыпать зеленью укропа и кервеля.

При подаче влить на сметанный шар горячий бульон борща.

Борщ с фуа-гра от Анатолия Комма

Солянки

Солянкой в русской кухне называют густой суп, приготовленный на очень крепком мясном, рыбном или грибном отваре с острыми пряными приправами.

В народе под таким названием известно и другое блюдо - жареная капуста.

В словаре В.И. Даля читаем, что «солянка - это горячая похлебка с мясом, капустой, луком, огурцом». Она как бы соединила в себе компоненты щей и рассольника и считалась крестьянской едой.

Со временем кисло-солено-острая основа этого блюда значительно усилилась за счет добавки хлебного кваса, лимона, маслин, каперсов, соленых и маринованных грибов. В результате кушанье стало более соленым и острым.

Солянки в России, как мы уже отметили, готовят трех видов:

мясные, рыбные, грибные. При этом в состав супа включают самые разные виды мясных продуктов и рыбы. Кстати, отсюда и значение слова «солянка» - мешанина, неразбериха".

Разнообразные мясные и рыбные продукты, свежие и сушеные грибы, используемые в солянках, варят в концентрированных бульонах. Соленые огурцы припускают тем же способом, как и для рассольников. Репчатый лук, как правило, пассеруют с томатом-пюре. У оливок удаляют косточки.

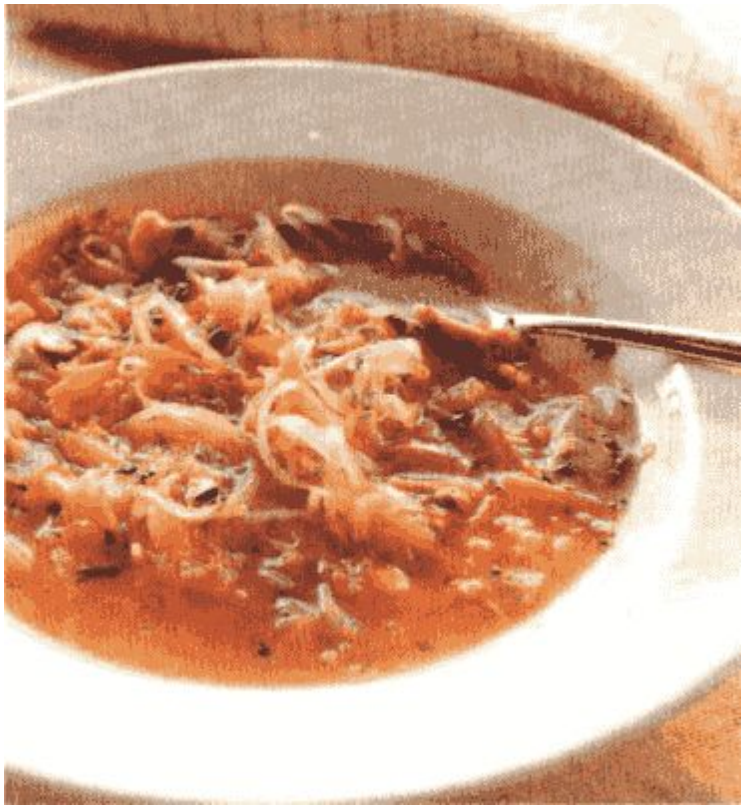
Если в солянке используется лимон, то его очищают от цедры и нарезают кружочками.

Щи старорусские

500 г квашеной капусты
25 г сухих грибов
1 шт. репчатого лука
500 г говядины
500 г копченых свиных ребрышек
4-5 шт. репы или 1-2 шт. капусты кольраби
соль, перец

Грибы замочить на 1 час. Кольраби или репу порезать крупно, лук нашинковать полукольцами.

Из говядины сварить 3 л бульона. Смешать в казане бульон, говядину, грибы, капусту, репу и ребрышки, лук. Посолить. Закрыть казан пергаментной бумагой и фольгой и поставить в духовку на 3 часа при 175°С. Изредка проверять. После того как суп будет готов, его нужно остудить и поставить на ночь в морозильную камеру. На следующий день разогреть и подавать к столу с домашней сметаной.



Узбекские супы

Многие блюда узбекской кухни давно уже стали популярны в России, в том числе и густые и насыщенные овощами, зеленью и всевозможными приправами супы.

К самым известным супам относится шурпа. Не меньшей популярностью пользуются мастава - суп из мяса и овощей и машхурда - суп с машем, рисом и картофелем, заправляемый кислым молоком, зеленью и луком. И, конечно же, классический лагман.

Мастава

400 г говядины (или баранины) на кости
2 ст. ложки растительного масла
80 г риса
половина головки репчатого лука
1 небольшой помидор или 1 ст. ложка томатной пасты

1-2 шт. картофеля
1 небольшая морковь
1 маленькая репа
сметана
зелень
соль и перец по вкусу
800 мл воды

Для приготовления маставы используют костный бульон: подготовленные кости заливают холодной водой и варят при слабом огне. В процессе варки с поверхности бульона снять пену и жир. Продолжительность варки бульона из говяжьих костей - 3,5-4 часа, бараньих - 2-3 часа. Готовый бульон процедить.

Мясо, нарезанное на кусочки по 5-10 г, обжарить до образования поджаристой корочки на перекаленном масле, добавить нарезанный полукольцами лук и пассеровать его 5-7 минут, после чего добавить нарезанные кубиками морковь, репу, дольки помидоров и потомить еще 8-10 минут.

Обжаренные мясо и овощи залить бульоном, довести до кипения и засыпать подготовленный (перебранный и промытый) рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. За 5-10 минут до готовности добавить соль и специи.

Маставу подают в керамических глубоких тарелках – кассах, заправив простоквашей или сметаной и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Шурпа

На 500 г говядины:
750 г картофеля
2 головки лука
2 моркови
по 2 ст. ложки томата-пюре и растительного масла
зелень
соль и перец по вкусу

Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить на разогретом растительном масле. Мясо нарезать кусочками весом 20-30 г, обжарить , смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную мелкими кубиками, томат-пюре и жарить еще 5-6 минут. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения. Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15-20 минут.

Шурпу подают в керамических глубоких тарелках - касах, посыпав мелко нарезанной зеленью и перцем.

Машхурда

160 г говядины на кости
25 мл растительного масла
40 г риса
60 г маша,
40 г картофеля
40 г репчатого лука
30 г моркови
30 г сметаны
800 мл воды
соль и перец по вкусу

Мясо, нарезанное мелкими кусочками массой 15-20 г, обжарить до образования поджаристой корочки на перекаленном масле, добавить нарезанный полукольцами лук и пассеровать 5-7 минут, после чего положить нарезанную кубиками морковь и продолжать обжаривание еще 10- 15 минут.

Залить холодной водой, добавить маш и варить его до раскрытия зерен, затем добавить подготовленный (перебранный и промытый) рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить специи и соль.

При отпуске суп заправить простоквашей или сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Лагман

Для теста: 600 г муки и 240 мл воды
400 г говядины без костей
100 г растительного масла
160 г картофеля
60 г репчатого лука
15 г чеснока
100 г болгарского перца
120 г моркови
60 г редьки
80 г томатного пюре или 250 г свежих помидоров
600 мл воды
зелень укропа и петрушки
соль и молотый черный перец по вкусу

Замесить крутое тесто и оставить на 1,5-2 часа. Подготовленное тесто нарезать небольшими кусками и пропустить его через лапшерезку или нарезать вручную. Полученный лагман (длинную лапшу) отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть и смазать растительным маслом.

Затем приготовить мясо с овощами (важу). Репчатый лук и перец болгарский нарезать полукольцами, свежие помидоры - дольками, морковь, редьку, картофель - мелкими кубиками.

Мясо, нарезанное мелкими кусочками, обжарить на растительном масле с репчатым луком до образования поджаристой корочки, добавить морковь, редьку, болгарский перец и пассеровать 8-10 минут. Затем положить свежие помидоры или томатное пюре.

Через 5-10 минут залить водой или бульоном,

приготовленным из костей, добавить нарезанный кубиками картофель, измельченный чеснок, специи и тушить до готовности.

Перед отпуском готовую лапшу разогреть в кипящей воде, уложить в глубокую тарелку - касу, сверху – выложить мясо с овощами (важу) и посыпать все нарезанной зеленью.

Из старинных рецептов

Рассольник рыбный «Новотроицкий»

15-25 ершей
450 г сига или судака
450 г осетрины
450 г соленой рыбы (теша севрюги, белорыбицы или соленая осетрина)
25 средних раков
280 г белых кореньев
7 соленых огурцов (800-900 г)
50 г укропа
3 ст. ложки муки
120 мл подсолнечного масла
огуречный рассол
соль, перец, лавровый лист по вкусу
томатная паста для цвета, если мало ракового масла

Рассольник следует варить из двух-трех сортов свежей рыбы и одного сорта соленой. Соленую рыбу прибавляют для остроты вкуса, иначе рассольник получится пресным.

Соленую рыбу отварить отдельно от свежей и полученный навар вылить.

Очистить свежую рыбу, как для ухи, снять филе с костей. Залить кожу, кости и головы холодной водой, положить туда обрезки кореньев, зернышки и кожицу от соленых огурцов, которые предварительно очистили, добавить соль и влить по вкусу огуречный рассол.

Поставить варить как уху.

Когда бульон сварится, процедить его через сито и положить в него вариться поочередно филе свежей рыбы, нарезанное на порционные куски. Сваренную рыбу переложить в холодную соленую воду. Коренья мелко нарезать, пассеровать, затем заправить ими бульон, вскипятить несколько раз, опустить в него кусочки свежей отваренной рыбы, кусочки отваренной соленой рыбы, припущенные отдельно огурцы и раковые шейки.

Подкрасить рассольник раковым маслом или пюре из томатов, спассерованном на масле. Перед самой подачей на стол положить в рассольник нарезанный укроп.

Если в готовом рассольнике оказывается мало остроты, то можно в него влить немного кипяченого огуречного рассолу или лимонного сока. Ни в коем случае не следует добавлять уксус, так как от уксуса рыба становится жесткой, и рассольник приобретет терпкий вкус.

Раковое масло

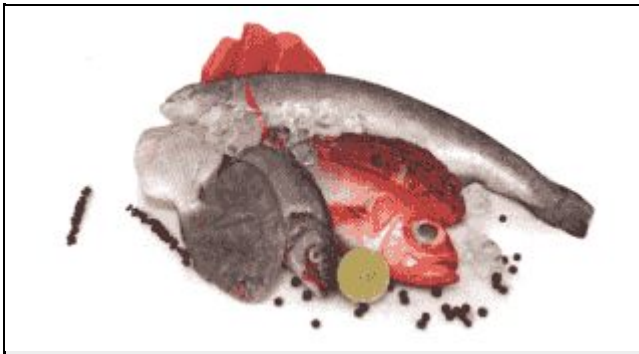
15 раков
110 г сливочного масла
рыбный бульон

Вынуть из панцирей вареных раков все внутренности и промыть панцири. Из голов раков вынуть глаза, так как они придают горечь. Панцири истолочь в ступке с куском сливочного масла (60 г), потом прожарить в сотейнике на сильном огне, все время помешивая, чтобы они не подгорели. Иначе и раковое масло, и соус на его основе будут горчить. Чем мельче истолчены панцири , чем лучше они прожарены, тем больше получится ракового масла.

Когда толченые панцири хорошо прожарятся, влить рыбный бульон - так, чтобы покрывал их, и поставить на сильный огонь. Как только на поверхности бульона появится красная пена, тщательно снять ее ложкой в чашку и продолжать так снимать все время, пока панцири не потеряют цвет и пена не исчезнет.

В собранную пену прибавить немного холодной воды и поставить на лед или в холодное место. Через 15-20 минут, когда пена застынет, осторожно снять застывший сверху слой красного жира: это и есть раковое масло. Его следует протереть через сито, чтобы удалить случайно попавшие кусочки скорлупок. Раковое масло добавляется для вкуса в соусы, в некоторые рыбные супы, а также для подкрашивания рыбной кнельной массы.

Старинная посуда, предохраняющая блюда от заветривания



РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

С давних времен Россия славилась своими рыбными запасами, и прежде всего осетровыми, девяносто процентов которых сосредоточены в наших водах. Долгое время осетровые наряду с судаком, щукой, окунем, лещом, сомом, сигом, белорыбицей, омулем и многими другими рыбами были преобладающими в старых рецептах и, можно сказать, господствовали в рыбной кухне. С годами многое изменилось. Теперь нам известны десятки видов рыб с самыми экзотическими названиями, а многие традиционные виды рыб стали недоступны для широкого потребления. Ориентироваться в кулинарных достоинствах огромного многообразия рыб очень непросто. Ведь многие из них требуют специфической обработки, не говоря уже о своеобразии строения и вкуса их мяса.

Попробуйте ставриду или скумбрию в отварном виде, и вы надолго охладеете к ним. Но если этих же рыб обжарить, а затем потушить с овощами, запечь или подать холодными под маринадом, то эти блюда займут достойное место на столе.

Чтобы правильно выбрать способ кулинарного использования того или иного вида рыб, надо, прежде всего, познакомиться с их строением и особенностями мяса. Все рыбы, которые используются в пищу, делятся на костистые, хрящекостные и хрящевые. Основная масса - рыбы костистые, у которых внутренний скелет полностью окостеневший. У хрящекостных рыб (рыбы семейства осетровых) внутренний скелет состоит только из хряща, а голова - из хрящей и костей. У хрящевых рыб (акулы, скаты) скелет и черепная коробка построены только из хрящей.

Съедобными считаются мясо рыбы, ее икра, молоки и печень. Несъедобными - голова, кости, плавники, кожа, чешуя и внутренности. Такое деление очень условно, потому что вместе с мясом рыбы мы обычно съедаем ее кожу, а в консервах - и кости.

При варке же бульонов для супов и заливных блюд мы используем и голову, и кости, и плавники, и чешую рыб.

Вне всякого сомнения, самое ценное - это мясо рыб (за исключением икры осетровых и лососевых), состоящее из полноценных белков, легкоусвояемых жиров, а также содержащее значительное количество витаминов и минеральных веществ.

Содержание соединительной ткани в мясе рыбы, состоящей из неполноценных белков коллагена и эластина, не более 2-5%. Эта ткань имеет у рыбы более простое строение, чем у мяса животных, и поэтому время ее тепловой обработки составляет не более 15 минут, потери массы в два раза меньше, чем у мяса, а консистенция готовой рыбы более сочная и нежная.

Жир в теле рыб расположен в подкожном слое, в спинной и брюшной частях, между мышцами и около костей. Кроме того, он находится в голове, во внутренних органах (чаще всего в печени) или густо их обволакивает. Содержание жира в рыбе - один из главных показателей ее пищевой и энергетической ценности.

В жирах рыбы содержится около 86% ненасыщенных жирных кислот, среди которых - линолевая, линоленовая, арахидоновая (витамин F). Высокое содержание этих веществ обусловливает легкоплавкость жира рыбы и хорошую усвояемость по сравнению с жиром говядины, баранины и свинины. Очень велико значение рыбьего жира как источника жирорастворимых витаминов A, D и E, которые в других продуктах содержатся в незначительных количествах.

Жиры рыбы недостаточно стойки при длительном хранении, способны окисляться и расщепляться, приобретая посторонние запах и вкус. Особенно нестоек подкожный жир, окисление которого приводит к пожелтению рыбы.

Лучшими вкусовыми качествами обладают рыбы средней жирности, недолго хранившиеся, у которых жир располагается между мышцами или сосредоточен под кожей (морской окунь, палтус, скумбрия, осетровые и др.). Мясо тощих рыб, а также рыб, у которых жир сосредоточен во внутренних органах, в готовом виде получается сухим и жестким.

В продажу поступает рыба живая, охлажденная, мороженая, соленая, копченая, а также рыбные полуфабрикаты.

Живая рыба должна быть упитанной, подвижной, чешуя ее – неповрежденной и без пятен. Доброкачественная охлажденная рыба имеет гладкую, блестящую чешую, плотно прилегающую к телу, прозрачные и выпуклые глаза, ярко-красные жабры.

Рыба, замороженная сразу после вылова, если ее правильно разморозить, по качеству почти не отличается от свежей.

В мороженом виде поступает в продажу готовое филе разных

рыб. Использование филе значительно облегчает и ускоряет приготовление рыбных блюд; филе не требует никакой предварительной обработки, кроме оттаивания.

ПОДГОТОВКА РЫБЫ ДЛЯ ВАРКИ ИЛИ ЖАРЕНИЯ

Оттаивание мороженой рыбы. Мороженую рыбу и рыбное филе предварительно оттаивают; для этого их кладут на некоторое время в нижнюю часть холодильника. Не рекомендуется оттаивать рыбу в воде, тем более в теплой воде: рыба становится дряблой и невкусной.

Разделка рыбы. Разделывают рыбу в зависимости от видовой принадлежности, а также от того, какие блюда нужно из нее приготовить.

Разделка судака, щуки, карпа, леща и других рыб с чешуей. Разделывать рыбу нужно в перчатках. Прихватив голову полотенцем, выдергивают плавник по направлению от хвоста к голове. После этого ножом или рыбочисткой очищают рыбу от чешуи по направлению от хвоста к голове. Затем приступают к потрошению. Некоторые виды рыб, например карповых, потрошат через брюшко. Сделав продольный разрез на брюшке от анального отверстия к голове, осторожно вынимают печень с желчным пузырем. Если желчный пузырь будет поврежден, то части рыбы, на которые попала разлившаяся желчь, следует вырезать и выбросить. Остальные внутренности и жабры также вынимают, а пленку, покрывающую позвоночную кость, разрезают вдоль. Хищных рыб, таких как судак, скумбрия и др., лучше потрошить через спинку, проводя ножом вдоль позвоночника от затылочной части к хвосту. При таком способе кишечник рыбы не повреждается, и его аккуратно удаляют бумажной салфеткой. Тщательно удаляют почки - багровые тяжи, идущие вдоль позвоночника. Если требуется филе, то вырезают позвоночник и ребра. Такое филе можно жарить, солить, делать из него фарш.

После потрошения рыбу не моют, а протирают бумажным полотенцем, за исключением случаев, когда рыбу будут варить.

Рыбу разрезают на куски или готовят целиком. Например некрупную рыбу можно целиком запечь на гриле или пожарить на сковороде.

Голову, хвост, плавники и кости крупной рыбы используют для приготовления бульона. Из голов обязательно удалить жабры.

Разделка сома. Перед потрошением сома скоблят ножом под струей воды до тех пор, пока кожа не станет светлой. Это позволяет избавиться от запаха тины.

Разделка наваги. Навага покрыта слизью, и перед потрошением ее нужно тщательно промыть под струей воды.

Разделка камбалы. Некоторые виды камбалы покрыты чешуей, и ее надо счистить. Затем сделать снизу надрез до конца тела и удалить внутренности, после чего удалить темную пленку внутри.

Разделка налима, угря. Если рыба подготавливается не для копчения, а для жарки и т.п., то у этих рыб необходимо удалить кожу.

Разделка линя. С рыбы сначала необходимо смыть слизь, а затем соскоблить чешую и выпотрошить.

ОТВАРНАЯ РЫБА

Отваривание - самый простой способ приготовления рыбы. Головы, хвосты и другие обрезки для бульона или ухи варят, закладывая в холодную воду. Бульон для ухи доводят до кипения и затем процеживают и, вновь доведя до кипения, вкладывают в него порционные куски рыбы и варят 15 минут. Рыбу целиком и кусками для употребления в качестве второго блюда или закуски варят, закладывая в кипящую воду с предварительно опущенными туда луком, лавровым листом и морковью. Готовность рыбы при варке проверяют, прокалывая ее тонкой деревянной шпажкой: она легко входит в мякоть, если рыба сварилась. Если необходимо удалить запах рыбы, при варке в кипящий бульон вливают 50 мл водки.

Отварная рыба подается как горячей, так и холодной. К холодной и горячей рыбе можно подать хрен и готовые соусы: соевый, устричный, терияки.

ПАРОВАЯ РЫБА

Рыбу на пару варят с небольшим количеством воды. Готовить на пару рекомендуется филе судака, сома, щуки, налима, лосося, а также подготовленные куски осетрины, севрюги, белуги, стерляди. Вместо воды для варки на пару целесообразно брать бульон, сваренный из костей и зачисток рыбы. Его готовят из головы (без жабер), хвоста, плавников. Кости надо хорошо промыть и варить в воде 40-50 минут, добавив лук и петрушку. Готовый бульон процедить. Из бульона, полученного при варке рыбы на пару, готовят соус, с которым рыбу подают на стол. Подготовленные куски рыбы укладывают в один ряд на решетку

пароварки, солят, посыпают перцем. Варят рыбу при закрытой крышке пароварки. Рыба, приготовленная на пару, вкуснее обычной отварной рыбы, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

ЖАРЕНАЯ РЫБА

Рыбу жарят на хорошо разогретой сковороде на растительном масле. Лучше всего жарить рыбу на чугунной сковороде. Сковороду сильно разогреть, положить масло, а потом уже рыбу. Обжаривать рыбу надо до образования золотистой корочки - сначала одну сторону, затем другую. Если сковорода с антипригарным покрытием, количество жира можно значительно уменьшить. Чтобы рыба сохраняла форму при жарке, ее панируют: в муке, крахмале, манке, сухарях, также можно использовать льезон.

РЫБА ВАРЕНАЯ И ТУШЕНАЯ

РЫБА В ПЕРГАМЕНТЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г филе рыбы (леща, судака, окуня, трески)
по 1 шт. моркови и лука
1 ст. ложка лимонного сока
2 ст. ложки масла

На пергаментную бумагу, смазанную маслом, положить натертые морковь и лук, рыбное филе. Рыбу смазать маслом, посыпать перцем, сбрызнуть лимонным соком и посыпать мелко нарезанной зеленью. По желанию в качестве «подушки» можно использовать другие овощи: кабачки, сладкий перец, молодую морковь и т.д. После этого сложить края бумаги в виде пакета и скрепить их степлером (можно просто перевязать бечевкой), опустить в кастрюлю, на две трети заполненную кипящей водой, и варить 15-20 минут на слабом огне, либо поместить в пароварку и варить 20-25 минут, либо запечь в духовке на 180˚С 20-25 минут.

При подаче на стол рыбу осторожно, опасаясь горячего пара внутри, вынуть из пакета и уложить на подогретое блюдо вместе с овощами и образовавшимся соком. К рыбе можно подать

отварной картофель, заправленный маслом, и свежие малосольные огурцы.

КАРП ИЛИ КАРАСЬ, ВАРЕННЫЕ В СЛИВКАХ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г карпа или карася (тушка потрошеная)
400 г рыбного бульона
20 г пшеничной муки
60 г сливочного масла
800 г сливок
40 г зеленого лука
600 г отварного картофеля
соль и специи (перец горошком, лавровый лист) по вкусу
зелень петрушки

Карасей очистить, промыть, если некрупные - сварить целиком, крупных нарезать на 2-3 куска, посолить и выдержать 30 минут. В кастрюле распустить сливочное масло, добавить муку, перемешать до однородной массы, влить воду или бульон, размешать, а затем добавить сливки и прокипятить. В эту же кастрюлю положить куски рыбы, посыпать зеленым луком или зеленью петрушки, добавить специи (перец горошком, лавровый лист) и варить рыбу до готовности.

При подаче куски рыбы осторожно извлечь шумовкой, положить на блюдо, полить образовавшимся от варки соусом, а гарнир (отварной картофель) полить маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

КАРП, ВАРЕННЫЙ С БЕЛЫМ СТОЛОВЫМ ВИНОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г карпа (тушка потрошеная без головы)
80 г корня петрушки
80 г корня сельдерея
200 г соленых огурцов
30 г пшеничной муки
60 г сливочного масла
400 мл сухого виноградного вина

80 мл огуречного рассола
400 г отварного картофеля

Рыбу очистить, выпотрошить нарезать кусками и посолить. В кастрюлю положить куски рыбы, нарезанные ломтиком корни петрушки, сельдерея, соленые огурцы, залить горячей водой или бульоном, добавить огуречный рассол, белое вино, специи и сварить рыбу до готовности. На бульоне от варки рыбы приготовить соус «Белое вино».

При подаче на блюдо положить куски рыбы, полить их соусом, а на гарнир подать сваренные с рыбой коренья или отварной картофель.

Аналогичным способом можно приготовить блюдо из щуки, толстолобика, леща, язя, трески, хека и морского окуня.

СУДАК ОТВАРНОЙ ПОД СОУСОМ БЕЛЫМ С ГРИБАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г вареного судака (потрошеного без головы)
120 г репчатого лука
400 мл сухого виноградного вина
200 г свежих шампиньонов
80 г корня петрушки
80 г корня сельдерея
зелень петрушки
400 г отварного картофеля

Судака очистить, промыть, нарезать кусками и сварить в отваре, приготовленном на луке, кореньях с добавлением белого вина, ломтиков грибов и специй. На бульоне от варки рыбы приготовить белый соус с грибами.

При подаче куски рыбы полить соусом, сбоку положить отварной картофель, посыпанный рубленой зеленью петрушки.

РЫБА, ВАРЕННАЯ ПО-ГРЕЧЕСКИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

600 г рыбы (потрошеная тушка без головы)
200 г свежих помидоров
30 г репчатого лука

60 г чеснока
200 г щавеля
200 г шпината
20 г зеленого лука
20 г зелени петрушки
20 г зелени укропа
80 г растительного масла
ломтики лимона

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать на порционные куски, посолить и выдержать полчаса. Репчатый лук и чеснок измельчить, положить в сотейник с маслом, добавить очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками помидоры, а также нарезанные листья щавеля и шпината, нарубленный зеленый лук и обжарить все до мягкости. Затем в сотейник всыпать нарубленную зелень укропа, петрушки, соль, перец, влить 3-4 стакана воды, довести до кипения, а затем положить куски рыбы и сварить ее до готовности на слабом огне.

При подаче куски рыбы положить на блюдо, сверху полить образовавшимся при варке соусом и украсить ломтиками лимона и консервированного зеленого горошка. Соус подать отдельно в соуснике.

ФОРЕЛЬ В ВИНЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1,2 кг форели (тушки потрошеной без головы)
400 мл сухого виноградного вина
200 г алычи
40 г зелени эстрагона
80 г зеленого лука
160 г граната
черный перец по вкусу

Рыбу выпотрошить, не разрезая брюшка, промыть, посыпать солью и перцем снаружи и внутри. Из алычи, эстрагона, граната и лука приготовить начинку, измельчив и перемешав их, и наполнить начинкой брюшко рыбы. Оставшуюся начинку можно подать как салат к готовой форели. Подготовленную рыбу положить в сотейник и припустить с добавлением вина в течение 10-15 минут при слабом нагреве.

ФИЛЕ ТРЕСКИ С СОУСОМ ИЗ ТЫКВЫ И МОРСКОГО ГРЕБЕШКА

4 порции
низкая энергетическая ценность

800 г филе трески
100 мл оливкового масла
соль, перец по вкусу
2 веточки свежего тимьяна
Для соуса:
150 г тыквы
100 г морского гребешка
2 ст. ложки оливкового масла
соль, перец по вкусу
1 луковица
1 зубчик чеснока
80 мл белого сухого вина
Для гарнира:
по 100 г цукини, помидоров и огурцов
зелень петрушки
оливковое масло

Разделанное на порции филе трески посолить, поперчить, замариновать с оливковым маслом и тимьяном на 20-30 минут. Приготовить на пару. Для придания рыбе аромата копчености можно использовать копченую соль.

Для соуса обжарить в течение 2 минут на масле нарезанный лук и чеснок, добавить нарезанную тыкву и обжарить еще 3-5 минут. Влить белое вино, проварить до готовности тыквы. Все пробить блендером и протереть через сито. Посолить, поперчить, добавить нарезанные мелким кубиком гребешки и проварить 2 минуты.

В качестве легкого гарнира можно подать овощную сальсу: цукини, помидоры и огурцы нарезать мелким кубиком, заправить оливковым маслом, добавить нарубленную петрушку, посолить, поперчить.

При подаче на тарелку налить соус, выложить в него филе трески и рядом - сальсу. Для дополнительного украшения можно сделать кольцо из спагетти или гречневой лапши.

ЩУКА, ТУШЕННАЯ С ВИНОМ И ГРИБАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г щуки (карпа, линя, леща)
Для соуса:
40 г корня петрушки
120 г репчатого лука
160 г свежих шампиньонов
40 г сливочного масла
20 г зелени петрушки
20 г лимона
80 мл сухого виноградного вина
20 г пшеничной муки
2 яичных желтка
400 г отварного картофеля

Рыбу очистить, промыть, нарезать кусками, посолить и выдержать на холоде 30 минут. В кастрюле с толстым дном распустить масло, слегка обжарить в нем нарубленные грибы с луком и корнем петрушки, положить куски рыбы, посыпать их зеленью, сбрызнуть соком лимона, добавить вино. Закрыть крышкой и тушить до готовности рыбы.

Перед подачей рыбу переложить на блюдо, образовавшийся соус заправить мукой, яичным желтком, интенсивно перемешать и полить им рыбу. На гарнир подать отварной картофель.

КАРП, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ В МОЛОКЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г рыбы (карп, щука)
25 г муки
40 г лимона
80 г растительного масла
200 г репчатого лука
600 мл молока
400 г отварного картофеля
20 г зелени
соль, перец по вкусу

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать кусками, посыпать солью, перцем, сбрызнуть соком лимона, обвалять в муке и обжарить до золотистой корочки. Репчатый лук нарезать соломкой и также обжарить до золотистого цвета. В кастрюлю или глиняные горшочки положить кусочки рыбы, чередуя их с жареным луком, залить кипяченым молоком,

добавить специи и тушить на слабом огне или в духовке 20-25 минут.

Тушеную рыбу подать с образовавшимся соусом и отварным картофелем, посыпанным рубленой зеленью.

ГОРБУША ТУШЕНАЯ ОСТРАЯ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г горбуши
200 г репчатого лука
80 г сливочного масла
160 г помидоров
160 г сладкого перца
200 мл сухого вина
20 г зелени эстрагона
соль, перец красный, перец черный молотый по вкусу

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать крупными кусками, посыпать солью и перцем. Глиняную посуду смазать сливочным маслом, положить нарезанные соломкой овощи, посыпать их солью и перцем, затем уложить куски рыбы, сверху еще один слой овощей, сдобрить пряностями, посолить, влить вино, закрыть крышкой и тушить в духовке в течение 30-40 минут.

РЫБА, ТУШЕННАЯ ПО-РУССКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г рыбы
120 г репчатого лука
40 г сливочного масла
600 г картофеля
200 г соленых огурцов
100 г томатного пюре
200 г сливок или сметаны
40 г зеленого лука
соль и перец по вкусу

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать

небольшими кусочками (кубиками), посолить и поперчить. Мелко нарубленный лук обжарить на масле, положить его в горшочки, добавить дольки сырого картофеля, перец, немного воды или бульона и тушить в духовке до готовности картофеля. Затем в горшочки положить рыбу, добавить томатное пюре, соленые огурцы, посыпать зеленым луком, солью, специями, залить рыбу сливками или сметаной, закрыть горшочки крышками и тушить блюдо в духовке 30-40 минут. Подавать в горшочках.

КАМБАЛА С ВИНОГРАДОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г филе камбалы (палтуса)
250 г белого винограда без косточек
1 средняя луковица
50 г сливочного масла
50 мл сухого белого вина
2 ст. ложки сливок 22%
1 яичный желток
1/2 стакана белого соуса
соль, душистый перец

Отварить виноград в небольшом количестве воды 2-4 минуты, слить воду. На разогретую сковороду с маслом поместить лук, поверх него - рыбу, посолить, поперчить, влить вино и воду, довести до кипения, закрыть неплотно крышкой и готовить 10-15 минут на самом слабом огне. Готовую рыбу переложить на блюдо и окружить виноградом.

Приготовить соус: желток смешать с белым соусом и сливочным маслом и, непрерывно помешивая, прогревать на сковороде до загустения, не допускать кипения. Посолить, влить сливки и перемешать. Полить соусом рыбу и виноград и поставить под верхний гриль духовки на 5 минут до образования румяной корочки.

УГОРЬ С ЗЕЛЕНЬЮ

6 порций
средняя энергетическая ценность

1 кг угря
250 г шпината

2 стакана сухого белого вина
30 г петрушки
по 1 веточке кервеля и чабера
1 большая луковица
3 яйца
3 ст. ложки сметаны 25%
соль по вкусу
черный перец

С угря снять кожу, разрезать на куски по 5 см, натереть солью и перцем. Слегка обжарить на сливочном масле с луком, порезанным перьями. Добавить резаный шпинат, вино и остальную зелень. Тушить 15 минут под прикрытой крышкой на среднем огне. Сметану взбить с желтками, добавить немного соуса из сковороды при непрерывном помешивании, чтобы не свернулись желтки. Вылить смесь в сковороду и размешивать, не позволяя кипеть до загустения, посолить. Рыбу можно подать как горячей, так и холодной.

УГОРЬ НА ПОДУШКЕ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

6 порций
средняя энергетическая ценность

1 угорь (около 800 г)
300 г лука репчатого
500 г лука-порея (белая часть)
5 ломтиков бекона
30 мл оливкового масла
500 г помидоров
3 зубчика чеснока
800 г картофеля
2,5 стакана мясного бульона или воды
1 лавровый лист
соль, перец черный
перец душистый
шепотка шафрана

С угря снять кожу. На оливковом масле обжарить бекон, добавить порезанный кружочками лук-порей, репчатый лук, порезанный кольцами, слегка обжарить. Добавить порезанные кружками помидоры, соль, перец, раздавленный чеснок, лавровый лист, шафран. Поверх выложить кружки картофеля, затем куски угря.

Залить бульоном так, чтобы рыба была закрыта на 1/3, и тушить на сильном огне 20 минут. Перед подачей посыпать свежесмолотым душистым перцем.

СУДАК В МОРКОВНОМ СОКЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г филе судака
800 мл морковного сока
1 долька лимона
1 лавровый лист
50 г сливочного масла
соль по вкусу
черный перец горошком

В сковородку налить морковный сок. Положить кусочек сливочного масла, лимон, лавровый лист, перец горошком и соль по вкусу. Чуть нагреть и положить в сковороду филе судака, накрыть крышкой. Готовить до готовности 10 минут при минимальном кипении.

К этому блюду хорошо подходят в качестве гарнира картофельное пюре, пюре из сельдерея, отварные овощи с оливковым маслом, а также голландский соус.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ПИВОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г рыбы
80 г репчатого лука
120 г моркови
80 г корня петрушки
60 г сливочного масла
20 г изюма
400 мл пива
12 г меда
40 г лимона
зелень петрушки
400 г отварного картофеля

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать

кусками, посыпать солью. перцем и выдержать в холодильнике 30 минут. Овощи и коренья нарезать дольками и обжарить на масле до золотистой корочки. В сотейник, смазанный жиром, положить кусочки рыбы, обжаренные овощи и коренья, залить пивом, добавить сок и цедру лимона, мед, промытый изюм, соль, специи и тушить блюдо до полной готовности рыбы и овощей.

Готовое блюдо подать с отварным картофелем, посыпанным зеленью.

РЫБНЫЕ БИТОЧКИ С КАПУСТОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г филе рыбы (морской окунь, щука, минтай и др.)
400 г белокочанной капусты
20 г репчатого лука
15 г риса
2 яйца
15 г сливочного масла
8 г муки
100 г соуса сметанного с томатом
зелень петрушки
100 г тушеных овощей

Филе рыбы нарезать кусками и пропустить через мясорубку вместе с капустой. К полученной массе добавить сваренный до полуготовности рис, мелко нарезанный пассерованный лук, яйца, соль, специи, все тщательно перемешать, придать изделиям овальную форму, запанировать их в муке и обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Обжаренные биточки сложить в сотейник, залить сметанным соусом с томатом, закрыть крышкой и тушить 20-25 минут до готовности.

При подаче биточки полить соусом, в котором они тушились, посыпать зеленью, а на гарнир подать отварные или тушеные овощи.

БИГОС РЫБНЫЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г квашеной капусты

400 г слабосоленой рыбы (кеты, форели) или свежей осетрины
50 г сушеных белых грибов
2 маленькие луковицы
50 г растительного масла
соль

Капусту сварить вместе с предварительно замоченными на 12 часов грибами в небольшом количестве воды. Лук мелко порезать, добавить в капусту, влить масло, добавить порезанную небольшими кусочками рыбу и томить под крышкой 30 минут.

МИДИИ С ОВОЩАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

12 шт. мидий гигант в ракушках
100 г тыквы
1 стебель лука-порея (белая часть)
1 небольшая морковь
2 куска бекона, порезанных на 3-4 квадратика
50 г зеленого сливочного масла
20 г оливкового масла
150 г вина белого сухого

Овощи нарезать тонкой длинной соломкой толщиной в спичку. Закрытые мидии промыть холодной водой.

В сковороду положить бекон, мидии, растительное и сливочное масло и обжарить 2 минуты на сильном огне. Затем влить вино и закрыть крышкой, мидии должны раскрыться.

Выпарить вино наполовину, добавить овощи и тушить еще 3 минуты.

Выложить в тарелку и подать с печеным молодым картофелем.

Мидии с овощами

МИДИИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СИДРЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

300 г мидий (очищенных)
6 толстых стеблей зеленого лука
300 мл яблочного сидра
25 мл оливкового масла
1,5 ч. ложки яблочного уксуса

свежий тимьян
соль, перец по вкусу

В глубокий сотейник поместить вымытые стебли зеленого лука (белую часть и немного зеленой), посолить, добавить перец, влить вино, закрыть крышкой и тушить на среднем огне 6-8 минут. Вынуть лук из отвара, остудить.

Отвар довести до кипения и положить в него мидии, варить 2- 3 минуты, затем мидии достать и остудить.

В оставшийся от тушения мидий сок добавить яблочный уксус, оливковое масло, тимьян, посолить по вкусу, хорошо перемешать. Выложить на подогретые тарелки мидии, по 1-2 стебля лука на порцию, полить соусом, подавать с теплым ржаным хлебом.

ЖАРЕНАЯ И ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА

РЫБА, ЖАРЕННАЯ В СУХАРЯХ

4 порции
средняя энергетическая ценность

750 г рыбы или 500 г готового филе (судака, леща, карпа, сазана, карася, наваги, линя, корюшки, осетрины и др.)
1/2 стакана панировочных сухарей
1/4 стакана молока
1 яйцо
2 ст. ложки муки
100 г масла для жарения
1 лимон

Подготовленную рыбу посолить, посыпать перцем, обвалять сначала в муке, а затем, смочив яйцом, разведенным молоком (1/4 стакана на 1 яйцо), обвалять в сухарях. За 10-15 минут до подачи на стол рыбу обжарить в жире. Подать рыбу на разогретом блюде, гарнировать ломтиками лимона и украсить зеленью. Вместо лимона можно подать соус майонез с корнишонами или горячий томатный соус. На гарнир подать салат, моченые яблоки, картофельное пюре.

КАРП, ЛЕЩ, ЖАРЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

4 порции

средняя энергетическая ценность

600 г карпа или леща
60 г сухарей из белого хлеба
80 мл растительного масла
80 г репчатого лука
1 яйцо
40 г сливочного масла
220 г сметаны
зелень петрушки
400 г жареного картофеля

Рыбу разделать тушками с головой (рыбу массой более 300 г нарезать на 2-3 куска), посыпать солью, перцем, выдержать в холодильнике 30 минут, затем обтереть насухо.

Чтобы рыба получилась вкусной и сочной, надо мелко нарубленный репчатый лук обжарить на масле, охладить, перемешать с яйцами и в полученную смесь обмакнуть куски рыбы, обвалять их в сухарях, а затем обжарить на масле с двух сторон до золотистой корочки. Куски обжаренной рыбы сложить на сковороду, залить сметаной и дать ей вскипеть 1-2 раза, пока рыба полностью не прожарится.

Жареную рыбу при подаче посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, на гарнир можно предложить жареный картофель.

РЫБА В КЛЯРЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г филе рыбы
5 ст. ложек муки
3 ст. ложки растительного масла
1/2 лимона
2 яйца
100 г масла

Приготовить тесто для кляра. В миске смешать муку и соль с двумя столовыми ложками растительного или топленого масла, затем развести теплой водой (1/2 стакана) так, чтобы не было комков. Миску с тестом накрыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5-7 см, посыпать солью, перцем, нарубленной зеленью; отжать на рыбу сок

половины лимона, прибавить ложку растительного масла, перемешать и оставить так на 15-20 минут.

За 10-15 минут до подачи на стол добавить в тесто два взбитых яичных белка; каждый кусочек рыбы взять вилкой и, обмакнув в тесто, погрузить в хорошо разогретое масло. Обжарить со всех сторон. Рыбу выложить на покрытое салфеткой подогретое блюдо, подавать с соусами и картофелем.

ШНИЦЕЛЬ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ»

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г филе рыбы (морской окунь, щука, минтай и др.)
120 г сметаны
40 г сыра
1 яйцо
1 г пшеничного хлеба
80 г сливочного масла
400 г жаренного во фритюре картофеля

Для льезона соединить сметану с яйцом, добавить тертый сыр, соль по вкусу, перемешать и охладить до загустения. Льезон должен хорошо обволакивать рыбу и не стекать с нее.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать порционными кусками, посыпать солью, перцем, обмакнуть на вилке в льезон, запанировать в натертой крошке черствого белого хлеба (1-2 раза плотно сформовав шницель) и обжарить на сковороде с жиром.

Жареный шницель при подаче полить маслом, а на гарнир предложить жареный картофель или овощи.

КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г филе судака, щуки или трески
1 яйцо
100 г белого хлеба (по желанию)
1/2 стакана рыбного бульона
1 луковица
3 ст. ложки сухарей или муки
2 ст. ложки масла

соль, перец

Рыбное филе (без кожи) пропустить через крупную решетку мясорубки, смешать с яйцом, хлебом, размоченным в бульоне, добавить предварительно обжаренный на масле лук, посолить и поперчить, сформовать котлеты. Котлеты обвалять в сухарях или в муке. Положить котлеты на разогретую сковороду с маслом, обжарить со всех сторон. Если котлеты не готовы, дожарить их в духовом шкафу в течение 5-7 минут.

На гарнир можно подать зеленый горошек, бобы, цветную капусту, овощи в молочном соусе, а так же подать томатный соус.

КОТЛЕТЫ МАРЕШАЛЬ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Для котлет:
600-700 г филе судака без костей и кожи
1 стакан пшеничной муки
4 куриных яйца
1-2 стакана панировочных сухарей
1 литр растительного рафинированного масла для жарки
20 г ароматного подсолнечного или кунжутного масла
Для начинки:
100 г российского сыра
2-3 веточки укропа
100 г крабового мяса или крабовых палочек
100 г жареного репчатого лука
50-100 г жирной сметаны
1/2 ч. ложки лимонного сока.
соль по вкусу

Сделать начинку: натереть сыр, мелко нарезать крабовое мясо, пожарить и откинуть на сито лук, чтобы стекло лишнее масло, все смешать, ввести остальные ингредиенты и вымешать в густую массу, из которой сформировать 4-5 одинаковых колбасок длиной 5-6 см. Поставить в морозильник.

Нарезать филе судака ломтиками (примерно 150 г на одну котлету), слегка отбить и присолить. Поставить перед собой три миски, в одну насыпать муку, в другую - смешанные в меланж яйца и в третью - панировочные сухари.

Начинку из морозилки положить на филе судака в начале толстой части наискосок и завернуть, формуя в виде колбаски с заостренным концом. Обвалять в муке, потом в яйцах и затем в сухарях, постоянно формуя и уплотняя руками. Повторно опустить в яйца и в сухари. Это так называемая двойная панировка, более толстая и крепкая.

После этой процедуры поставить котлеты в холодильник на 2-3 часа или в морозильник на 1 час.

Нагреть в сотейнике или кастрюле растительное масло, добавить ароматное масло. Проверить нагрев деревянной лопаточкой или шпажкой: если нагрев достаточный, из масла начнут интенсивно выделяться пузыри. Масла должно быть столько, чтобы полностью покрыть жарящиеся котлеты.

Погрузить котлеты в сильно разогретое масло. Жарить до золотистого цвета, довести в духовке до готовности в течение 5-10 минут. Совет: когда котлеты кипят в масле, их цвет кажется более светлым, поэтому проверяйте, вынимая шумовкой на поверхность.

Подавать с картофельным пюре или жареным картофелем.

Примечание: котлеты марешаль - рыбный вариант известной киевской котлеты. Их можно сделать заранее и хранить в морозильнике 1-2 недели, но перед жаркой разморозить, подправить форму руками и еще раз обвалять в сухарях.

В качестве начинки можно использовать не только крабовое мясо, но и отварные креветки, копченую красную рыбу, грибы.

Сметану можно заменить размягченным сливочным маслом.

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г филе рыбы
120 г репчатого лука
80 г сливочного масла
2 яйца
сухари для панировки
400 г жареного или припущенного в молоке картофеля

Для фарша репчатый лук мелко нарубить, обжарить на масле до готовности, охладить, всыпать тертые белые сухари (до получения однородной связанной консистенции), соль, перец, добавить сырые яйца, все тщательно перемешать.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать кусками, надрезать кожу, отбить толщиной 5-6 мм, посыпать солью, перцем, положить внутрь фарш, свернуть, смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить на сковороде до готовности.

К зразам подать жареный картофель или картофель, припущенный в молоке, посыпав его рубленой зеленью.

РЫБНЫЙ БИФШТЕКС ФАРШИРОВАННЫЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г рыбного фарша (треска, карп, сазан, лещ, окунь)
200 г филе рыбы (треска, карп, сазан, лещ, окунь)
Для фарша:
50 г хлеба пшеничного
100 мл молока
100 г лука-порея
30 г масла сливочного
2 яйца
2 зубчика чеснока
1 маленький кабачок цукини
соль по вкусу
перец черный по вкусу
панировочные сухари по желанию
20 г лимонного сока
Для соуса из лука-порея:
2 стебля лука-порея
2 зубчика чеснока
масло сливочное
соль по вкусу
1 ст. ложка зеленой части петрушки
150 мл сливок 20%
1/2 ч. ложки перца черного

Рыбное филе порезать кубиками 1х1 см. Хлеб замочить в молоке, отжать и добавить в фарш, добавить яйца, соль, перец, мелко порезанный пассерованный лук-порей, кабачок цукини, протертый через мелкую терку, измельченный чеснок, кусочки рыбного филе, сок лимона и тщательно перемешать. Охладить фарш 2 часа.

Сформовать бифштексы, запанировать в сухарях (по желанию) и обжарить на растительном масле с обеих сторон,

затем запечь в духовке при 180°С 10-12 минут.

Подавать с отварным картофелем, посыпанным укропом и политым соусом из лука-порея.

Для соуса из лука-порея чеснок и лук-порей обжарить на сливочном масле, добавить сливки, довести до кипения, добавить зелень петрушки, перемешать, снять с огня и измельчить блендером, добавить черный крупно смолотый перец.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ РЫБЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г жареного филе рыбы
40 г пшеничной муки
60 г растительного масла
160 г репчатого лука
20 г сливочного масла
200 г сметанного соуса
500 г жареного или отварного картофеля

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, нарезать брусочками, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на масле до готовности. К рыбе добавить нарезанный соломкой пассерованный репчатый лук, залить сметанным соусом и прогреть в нем 2-3 минуты.

К рыбе можно добавить и свежие грибы. Предварительно их можно отварить, нарезать соломкой и обжарить с луком.

При подаче кусочки рыбы должны быть в соусе, а на гарнир лучше всего подать жареный или отварной картофель.

ЖАРКОЕ ИЗ ОСЕТРИНЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г филе осетрины
3 шт. картофеля среднего размера
4 помидора среднего размера
50 г анчоусного масла
1 щепотка перца чили сухого
50 г оливок каламата с косточкой
20 г анисовой водки
3 зубчика чеснока

2 ст. ложки петрушки
соль морская по вкусу
200 мл бульона рыбного или куриного
3 ст. ложки растительного масла

Картофель почистить и разрезать на 4 части, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Помидоры порезать вдоль на 4 части.

В глубокой сковороде растопить анчоусное масло, добавить измельченный чеснок, помидоры, оливки, порезанную мелко петрушку, картофель и обжарить 5 минут.

Влить анисовую водку и бульон, добавить перец чили, дать закипеть и погрузить филе осетрины. Варить 2 минуты при кипении, перевернуть рыбу, закрыть сковороду фольгой и поставить в духовку на 20 минут при 180° С.

Готовое жаркое посыпать зеленью петрушки или кинзы, подавать горячим.

Жаркое из осетрины

ЖАРКОЕ ИЗ КАЛЬМАРОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г филе кальмаров
40 г пшеничной муки
400 г картофеля
150 г репчатого лука
300 г моркови

300 г помидоров
300 г сладкого перца
100 г сливочного масла
2 зубчика чеснока
лавровый лист
черный перец горошком
зелень петрушки

Картофель, репчатый лук, морковь и помидоры нарезать дольками, перец - соломкой. Овощи обжарить на масле до золотистой корочки, переложить в глиняные горшочки, добавить немного бульона от припускания кальмаров и тушить 10-15 минут.

Припущенных кальмаров нарезать соломкой, запанировать в муке, обжарить на масле, положить на тушеные овощи, посыпать мелко нарубленным чесноком. Добавить перец горошком, 1-2 лавровых листика и поставить в жарочный шкаф еще на 10-15 минут.

Подать блюдо, посыпав его мелко нарубленной зеленью.

МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК ЖАРЕНЫЙ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

320 г морского гребешка
100 г лука-шалота
2 зубчика чеснока
100 г цукини
60 г лисичек
40 г белых грибов
60 г вешенок
60 г соцветий цветной капусты
оливковое масло
зелень (кинза, петрушка, укроп)
Для пюре:
400 г цветной капусты
100 г картофеля
200 мл молока
160 г сливок 33%
40 г сливочного масла

Картофель и соцветия цветной капусты нарезать, отварить до

готовности в подсоленной воде. Молоко и сливочное масло довести до кипения. Капусту и картофель поместить в блендер, добавить молоко с маслом, сливки, посолить и пробить. Полученное пюре протереть через сито.

Грибы нарезать и слегка обжарить на оливковом масле вместе с луком-шалотом. Добавить морской гребешок, кубики цукини и жарить до появления поджаристой корочки примерно полторы минуты. За 30 секунд до готовности добавить мелко рубленный чеснок и бланшированные соцветия капусты. Приправить солью и черным перцем и выложить на подогретое пюре. Украсить зеленью.

КРЕВЕТКИ С АНАНАСОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

6 тигровых креветок с головой
50 мл оливкового масла
5 г чеснока
15 г букета специй
25 мл коньяка
5 г репчатого лука
10 г зелени
50 г свежего ананаса
соль, черный перец, карри по вкусу
30 мл белого сухого вина
20 мл рыбного бульона
30 г креветочного соуса
15 г помидоры черри

На смеси оливкового масла со специями обжарить мелко рубленный лук, дольку чеснока, креветки, соль, перец, добавить коньяк, выпарить его, добавить белое вино, рыбный бульон, карри, креветочный соус. Из ананаса вынуть мякоть, добавить ее при жарке креветок.

При подаче украсить зеленью, помидорами черри.

ОСЕТРИНА В КОКОСОВОМ МАРИНАДЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г филе осетрины

250 г кокосовых сливок
Для маринада:
2 ч. ложки пасты карри зеленой
1/3 ч. ложки сухих хлопьев чили
1 ч. ложка имбиря тертого
1 стебель лемонграсса
соль по вкусу

Смешать пасту карри, перец чили, имбирь и измельченный стебель лемонграсса, соль. Замариновать в этой смеси филе осетрины на 2 часа. Запечь рыбу в духовке при 200°С не более 15 минут.

Подавать с гарниром из отваренной красной чечевицы.

Осетрина в кокосовом маринаде Баклажаны по-неаполитански

ЗАПЕЧЕННЫЙ ПАЛТУС

6 порций
средняя энергетическая ценность

600-700 г филе палтуса (камбалы)
250 г шампиньонов или свежих белых грибов
1 стакан сметаны
1 средняя луковица
2 ст. ложки муки

60 г сливочного масла
зелень петрушки
соль, перец

Рыбное филе натереть солью и перцем и уложить в порционные формы для запекания, смазанные маслом.

На сливочном масле обжарить мелко порезанный лук, грибы. Добавить муку, немного посолить, влить сметану, постоянно помешивая, варить, пока не загустеет.

Смесью залить рыбу в каждой формочке и поместить их в предварительно разогретую до 180°С духовку на 30 минут. Перед подачей можно переложить рыбу на подогретые тарелки или запечь рыбу непосредственно в сервировочных тарелках.

ШАШЛЫК ИЗ ОСЕТРИНЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

800 г осетрины
3 ст. ложки растительного масла
красный сладкий перец
салат, огурцы, помидоры – для гарнира
Для маринада:
1 средняя луковица
50 мл белого сухого вина
1/2 лимона
соль, перец по вкусу

Тонко нарезать лук, добавить в него вино, сок лимона, соль и перец. В приготовленный маринад положить нарезанную на крупные кубики осетрину и оставить мариноваться 2 часа.

Нанизать осетрину на шампуры, чередуя с кусочками сладкого перца, смазать растительным маслом и жарить над углями в течение 15-20 минут, периодически переворачивая.

Подать со свежими овощами и зеленым салатом.

КАРП ПО-ЕВРЕЙСКИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500-600 г мякоти карпа
1 головка репчатого лука

1 томат (или 5-б помидоров черри)
1 сладкий перец
3-4 зубчика чеснока
1 ветка или корень сельдерея
1 морковь
2-3 гвоздики
1 лавровый лист
1-2 веточки укропа
3-5 горошин черного перца
1 ст. ложка растительного масла
2 зубчика чеснока
Для свекольной заливки:
1 литр сока из свежей свеклы
1 ч. ложка лимонного сока
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка сахара
30 г желатина

Сначала замочить желатин в холодной воде.

В глубокой сковородке или широком сотейнике обжарить на растительном масле крупно нарезанный лук, перец, морковь и сельдерей. Откинуть в сито, чтобы удалить лишнее масло. В этой же сковородке, если овощи не пригорели, обжарить на сильном огне крупные куски карпа, натерев их предварительно солью. Вынуть карпа. Влить в сковородку стакан воды и слегка выпарить для того, чтобы собрать вкус.

Уменьшить огонь до среднего и влить в сковороду все ингредиенты для свекольной заливки, добавить чеснок. Не давая заливке сильно кипеть, через 5 минут довести до вкуса солью, сахаром и соком лимона, ввести замоченный желатин и вымешать до полного его растворения. Заливка должна получиться чуть солоноватой.

В глубокую емкость для запекания (эмалированную, стеклянную, металлическую) выложить половину жареных овощей, равномерно распределив по посуде, затем куски карпа и покрыть их оставшимися жареными овощами. Обложить крупными дольками томатов или половинками черри, обсыпаем гвоздикой, лавровым листом, черным перцем горошком. Сверху положить веточки укропа и залить все заливкой, которая должна лишь покрыть карпа с овощами.

Поставить емкость на плиту и довести до кипения, затем поставить в духовку на медленный огонь на 2 часа. Если заливка выкипела - долить часть оставшейся заливки, чтобы овощи не подгорели. Готовое блюдо достать, дать остыть, затем убрать в

холодильник до завтра. Перед тем, как поставить в холодильник застывать, можно украсить блюдо овощами и свежей зеленью.

Подавать карпа крупными кусками в холодном виде с хреном и зеленым луком. Для гарнира подойдет отварной картофель и репа.

СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

4 средних скумбрии
150 г петрушки
50 г укропа
100 г каперсов
40 г сливочного масла
1 ч. ложка лимонной цедры
щепотка красного перца
соль, черный перец
лимон

Рыбу выпотрошить. Мелко порезать петрушку, укроп, каперсы, добавить соль, красный и черный перец, растопленное масло и перемешать. Нафаршировать рыбу.

Завернуть каждую тушку рыбы в фольгу так, чтобы не вытекал сок, уложить на решетку и поставить в предварительно разогретую до 180˚С духовку на 30 минут. Подавать рыбу можно в фольге с ломтиком лимона.

СЕЛЬДЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 небольшие сельди
400 г картофеля
щепотка мускатного ореха
1 ст. ложка растительного масла
соль, перец

Сельдь очистить от чешуи и выпотрошить.

Картофель сварить до максимальной мягкости, растолочь в пюре, добавить мускатный орех, соль, перец по вкусу, перемешать, остудить.

Сельдь нафаршировать картофельным пюре, сверху смазать маслом, завернуть каждую тушку в фольгу так, чтобы не вытекал сок. Запекать в предварительно разогретой до 190˚С духовке, или под верхним грилем 12-15 минут, или до готовности рыбы.

САРДИНЫ С ЧЕСНОЧНОЙ ПОДЛИВКОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

12 шт. сардин
3 зубчика чеснока
сок 1/2 лимона
30 мл оливкового масла
розмарин свежий (листья)
соль, свежемолотый черный перец

Сардины почистить от чешуи, выпотрошить. В большой емкости смешать порезанный крупно чеснок, измельченный розмарин, оливковое масло.

Разогреть духовку до 250˚С или до максимума, нагреть большой противень, смазать его небольшим количеством чесночной смеси. Быстро и аккуратно разложить тушки сардин на противне и намазать их чесночной смесью, посолить, поперчить. Запекать 10 минут до готовности сардин.

Подавать с лимоном, салатными листьями и зеленью.

СУДАК ПОД СОУСОМ ИЗ МАСЛИН И ШАМПИНЬОНОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г филе белой рыбы (треска, судак, окунь и т.п.)
Для соуса:
125 г свежих шампиньонов
125 г черных маслин без косточек
60 г лука-резанца
2 ст. ложки лимонного сока
1 ст. ложка меда
125 г. натурального йогурта или кефира

Для приготовления соуса на смеси оливкового и сливочного масла обжарить нарезанные шампиньоны, добавить остальные ингредиенты, за исключением йогурта. Потомить в течение 1

минуты и снять с огня. Добавить йогурт и хорошо перемешать.

Этот соус хорошо подходит также к телятине и курице.

Смазать рыбное филе оливковым маслом, выложить на решетку и жарить по 3 минуты с каждой стороны.

Аккуратно снять с решетки, нарезать на куски, полить соусом и подать.

РЫБА, ФАРШИРОВАННАЯ ШАМПИНЬОНАМИ, НА ГРИЛЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 рыба целиком
2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
соль, перец по вкусу
Для фарша:
250 г шампиньонов
4 головки лука-шалота (или 1 обыкновенная луковица)
1 яйцо
2 веточки укропа
5 веточек петрушки
2 куска белого хлеба
молоко
1 ст. ложка белого сухого вина
1 ст. ложка сливочного масла
соль, перец по вкусу

Этот рецепт подходит практически для любой рыбы весом до 1 кг. Ее надо почистить, выпотрошить и освободить от жабр. Для приготовления фарша размочить белый хлеб в молоке. Мелко нарезать лук, крупно - шампиньоны, положить их в кастрюльку или на сковороду, добавить сливочное масло и белое вино, посолить и поперчить. Обжарить на сильном огне до тех пор, пока не выпарится вся жидкость. Снять с огня, добавить отжатый белый хлеб, яйцо, нарезанный укроп и петрушку. Все перемешать и дать фаршу остыть.

Нафаршированную рыбу положить на смазанную оливковым маслом фольгу, обложить нарезанным лимоном. Полить оливковым маслом и соком второго лимона. Упаковать в фольгу и запечь на решетке.

ЛОСОСЬ В СЛИВКАХ С ЛОСОСЕВОЙ ИКРОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г филе лосося
соль и свежемолотый белый перец по вкусу
оливковое масло для жарки
Для соуса:
120 мл белого вина
500 г сливок 33%
40 г лимона
Для украшения:
50 г лососевой икры
50 г ежевики
60 г листового сельдерея
30 г зеленого лука
зелень укропа

Филе лосося посолить, поперчить, нарезать и завернуть, придав форму. На раскаленную сковороду налить оливковое масло и обжарить филе с одной стороны. Довести до готовности в духовке. Для соуса сливки довести до кипения. Когда сливки загустеют, добавить лимон и выпаренное белое сухое вино.

Готового лосося выложить на тарелку, полить соусом, украсить лососевой икрой, ежевикой, сельдереем, зеленым луком и укропом. Подавать с картофельным пюре.

ЛОСОСЬ С АПЕЛЬСИНОВО-АНЧОУСНЫМ СОУСОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

600 г филе лосося
4 средние картофелины
Для соуса:
300 г апельсинового сока
несколько капель анчоусного масла
1 ст. ложка сливочного масла
Для сухого маринада:
2 ч. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка морской соли
1 ч. ложка молотого кориандра

Для приготовления соуса налить в небольшой сотейник апельсиновый сок, довести до легкого кипения - сок должен

выпариться наполовину. Добавить несколько капель анчоусного масла (из-под консервированных анчоусов), хорошенько перемешать и снять сотейник с огня. Добавить в него сливочное масло и перемешивать до тех пор, пока масло не растворится, а соус не загустеет.

Нарезать рыбу на кусочки, обвалять в сухом маринаде и оставить на 15-20 минут. Пока рыба маринуется, почистить картошку, нарезать ее на ломтики, слегка смазать их растительным маслом и обжарить на решетке (можно взять и уже отваренную заранее картошку).

Ломтики рыбы обтереть от остатков маринада, смазать сливочным маслом и зажарить на решетке. Подать рыбу, гарнировав ее картошкой и приправив соусом.

СЕМГА С АНАНАСОВОЙ САЛЬСОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

4 куска филе семги, по 150-200 г каждый
Для маринада:
6 ст. ложек сливочного масла
4 ст. ложки меда
4 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки лимонного сока
1-2 ч. ложки натертой апельсиновой цедры
Для сальсы:
1 стакан мелко нарезанного свежего ананаса
4 ст. ложки мелко нарезанного красного лука
2 ст. ложки сахара
1 ст. ложка лимонного сока
1/2 ч. ложки измельченного свежего перца чили
1 ч. ложка тертого имбиря
1 ст. ложка мяты
соль по вкусу

Смешать ингредиенты сальсы и поставить в холодильник не менее чем на 4 часа.

В небольшой кастрюльке смешать сливочное масло, мед, сахар, апельсиновую цедру, лимонный сок и (по желанию) немного соуса чили, разогреть на слабом огне, пока масло не растает, а сахар не растворится. Остудить смесь, смазать ею куски филе и оставить мариноваться на 30 минут.

Зажарить куски филе на решетке примерно по 5-7 минут с

каждой стороны. Подать с сальсой.

ФИЛЕ СЕМГИ С СОУСОМ ИЗ КЛУБНИКИ И ЭСТРАГОНА

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 куска филе семги
2 ст. ложки сливочного масла
Для соуса:
1 головка лука-шалота
2 ст. ложки оливкового масла
0,5 стакана клубничного пюре
4 ст. ложки жирных сливок
1 ст. ложка нарезанного эстрагона (тархуна)
0,5 стакана рыбного бульона

Для приготовления соуса обжарить в сковороде на оливковом масле мелко нарезанный лук-шалот. Деглазировать сковороду рыбным бульоном, добавить пюре из свежей (или свежезамороженной) клубники и мелко нарезанную зелень эстрагона. Довести смесь до кипения, влить сливки и потомить на малом огне, пока слегка не загустеет.

Смазать филе семги растопленным сливочным маслом и жарить на решетке до готовности, примерно по 3 минуты с каждой стороны.

Влить соус в каждую тарелку, положить сверху зажаренную семгу, украсить ягодами клубники.

СТЕЙКИ ТУНЦА НА ВОСТОЧНЫЙ МАНЕР

4 порции
низкая энергетическая ценность

4 стейка тунца толщиной 2-2,5 см
Для маринада:
1 ст. ложка соевого соуса
4 зубчика чеснока
2 ч. ложки сахарного песка
3 ст. ложки белого сухого вина

Смешать в блендере маринад. Куски тунца мариновать не менее 1 часа.

Обтереть стейки от маринада, слегка смазать оливковым

маслом и жарить на решетке по 4-5 минут с каждой стороны. Посолить, поперчить.

Внимание! Если тунца передержать на огне, он станет жестким.

ПАТЭ ИЗ ЩУКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг филе щуки
4 яйца
200 г креветок
500 мл сливок 30%
соль, перец
соус «Табаско» по вкусу

Сделать фарш из филе щуки. Смешать в блендере яйца, соль, перец и немного соуса «Табаско». Добавить в фарш и перемешать. Медленно помешивая, влить сливки и добавить креветки. Выложить в небольшую форму и запекать в духовке при температуре 90°С.

ОКУНЬ НА ШПАЖКАХ ПО-ИНДИЙСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г филе окуня (трески, судака и т.п.)
Для маринада:
150 мл йогурта или кефира
1 ч. ложка сока лимона
1/2 ч. ложки пряной смеси гарам-масала
1/4 ч. ложки красного жгучего перца
щепотка куркумы

Разделать филе рыбы на 12 кусочков. Смешать венчиком ингредиенты маринада, замариновать в нем на 15 минут рыбу.

Нанизать по 3 куска на вымоченные предварительно в воде деревянные шпажки (брошеты) и запечь на хорошо разогретой, смазанной растительным маслом решетке.

ДОРАДО, ФАРШИРОВАННАЯ МОРЕПРОДУКТАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 средней величины дорадо
сок 1/2 лимона
соль, перец по вкусу
Для фарша:
несколько веточек укропа
40 г очищенных креветок
40 г консервированных мидий
30 г консервированных морских гребешков
40 г сыра эдам
20 г сливок
2 ст. ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока

Дорадо выпотрошить со спины. Смазать рыбу изнутри смесью перца, соли и лимонного сока. Мелко нарезать укроп, натереть сыр на терке и раздавить чеснок. Все смешать, добавить морепродукты, залить сливками и оливковым маслом и перемешать. Нафаршировать рыбу подготовленной смесью.

Жарить на решетке под крышкой примерно 35 минут. В домашних условиях это блюдо можно приготовить в духовке, нагретой до 220°С. Подать с жареным картофелем на листьях салата.

ФОРЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ВИНЕ

2 порции
средняя энергетическая ценность

1 форель
20 г лимона
зелень укропа, петрушки и мелиссы
20 г помидоров
50 г жареных белых грибов
соль, перец
белое вино
мускатный орех по вкусу

Форель очистить от чешуи и внутренностей, вынуть жабры. Грибы обжарить, помидоры нарезать кубиком. Форель посолить, поперчить, сбрызнуть лимоном, нафаршировать грибами и помидорами, сверху обложить зеленью и мелиссой, добавить

мускатный орех, выложить на фольгу, полить вином и завернуть. Запекать в духовке при температуре 200°С 10-15 минут.

ФОРЕЛЬ, ФАРШИРОВАННАЯ ИЗЮМОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг форели (тушка потрошеная с головой)
250 г отварного рассыпчатого риса
50 г изюма
80 г сливочного масла
зелень петрушки
30 г пшеничных сухарей

Рыбу выпотрошить, не разрезая брюшка, наполнить фаршем, приготовленным из рассыпчатого риса, изюма, зелени и сливочного масла, выложить на противень, посыпать сухарями, полить маслом и запечь до готовности в духовом шкафу.

ФОРЕЛЬ ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 форели
4 ст. ложки оливкового масла
4 ст. ложки нарезанного зеленого лука
2 стакана нарезанного шпината
4 ст. ложки сухого шерри или свежего апельсинового сока
1,5 стакана панировки
4 ст. ложки очищенных кедровых орешков
4 ст. ложки сливок
1/4 ч. ложки лимонного сока
2 ч. ложки сливочного масла
1 стакан сухого белого вина
1/4 ч. ложки черного молотого перца

В небольшой кастрюльке обжарить лук до мягкости в оливковом масле, добавить нарезанный шпинат, шерри, кедровые орешки и обжарить еще в течение двух минут.

Снять с огня и добавить панировку, сливки и лимонный сок. Хорошенько перемешать и остудить.

Очистить и выпотрошить рыбу, нафаршировать брюшко каждой из 4 форелей, зашить или обвязать тушку суровой ниткой, чтобы фарш не вываливался.

Затем смешать в небольшой кастрюльке белое сухое вино, перец и сливочное масло и довести эту смесь до кипения.

Выложить форель на хорошо разогретую и смазанную маслом решетку. Смазать смесью вина и сливочного масла и зажарить до готовности, периодически смазывая.

«ПЕРЕПЕЧИНА» С ОСЕТРИНОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

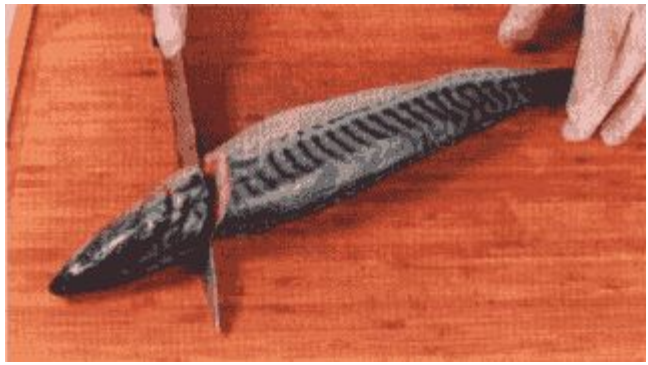
600 г филе осетрины
300 г свежих шампиньонов
150 г репчатого лука
80 г сливочного масла
200 г свежих помидоров
50 мл рыбного бульона
50 г риса
80 г консервированных крабов
соль по вкусу
40 г сливок 33%
40 г сметаны
80 г слоеного теста
1 яйцо

Филе осетрины разрезать в виде конверта, посолить, нафаршировать измельченными грибами, луком, помидорами, добавить рыбный бульон. Завернуть трубочкой и обжарить на сковороде до готовности. Когда рыба остынет, завернуть в раскатанный пласт слоеного теста. Надрезать тесто фигурным ножом и смазать яйцом. Выпекать в духовке 10 минут до золотистой корочки.

НА ПОЛЯХ

Разделка рыбы

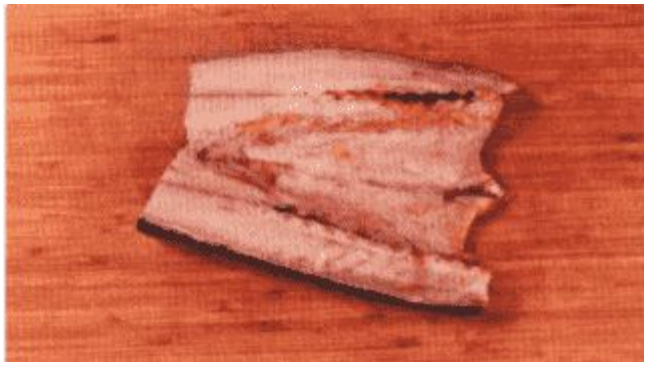
Разделка круглой рыбы на филе



1. У чистой и обсушенной тушки с кожей отсечь голову и хвост.

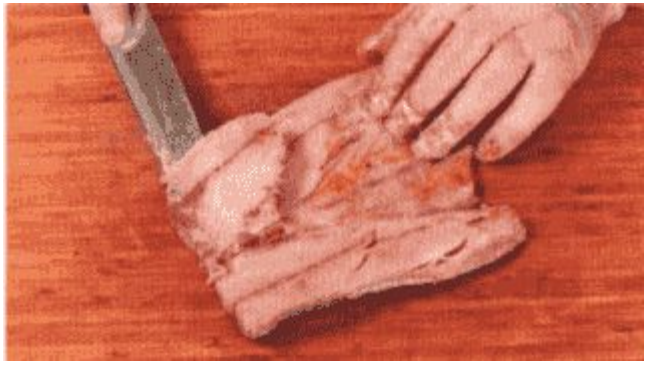
2. Разрезать тушку вдоль хребта со стороны спинного плавника.

3. Удалить внутренности и зачистить все пленки и сгустки крови.



4. Обтереть очищенное брюшко бумажным полотенцем.

5. Срезать позвоночник.



6. Оставить филе на коже или, при желании, без кожи.

Разделка плоской рыбы на филе

1. Очистить тушку от чешуи, сделать острым поварским ножом надрез со стороны спинного плавника.

2. Поворачивая тушку вокруг своей оси аккуратно срезать одну половину филе на ноже.

3. Срезать позвоночник с прилегающими костями.

4. Оставить филе на коже или, по желанию, аккуратно срезать филе с ножи и нарезать его в зависимости от дальнейшего кулинарного использования.

Советы

Качество рыбы резко ухудшается при ее неоднократном замораживании и последующем оттаивании. Поэтому замораживать рыбу в упаковке необходимо в количестве, требуемом для одноразового приготовления блюда.

В замороженном виде рыбу хранят при температуре от -18 до -20˚С в морозильнике или в морозильной камере. Размораживать рыбу лучше всего медленно, или в нижней части холодильника, или в холодной воде, не снимая упаковки, в которой она хранилась до размораживания. Крупные тушки рыб и рыбное филе можно размораживать на воздухе, уложив их на стол или в раковину и накрыв полиэтиленовой пленкой, чтобы с поверхности не испарялась влага, и рыба не подсыхала.

Ни в коем случае нельзя размораживать рыбу в теплой воде. Консистенция мышечной ткани размороженной в теплой воде рыбы, как правило, дряблая, запах - несвежей, лежалой рыбы, а вкусовые достоинства после тепловой обработки - очень низкие. Не следует размороженную рыбу перед кулинарным использованием промывать или держать в воде - это приводит к увеличению потерь питательных веществ, и рыба получается невкусной.

Чтобы при очистке рыба не скользила, поверхность доски присыпьте солью и окуните пальцы в соль.

Разделку рыбы начинают с удаления чешуи, используя специальные рыбочистки. Чешую снимают, начиная с хвоста и

постепенно перемещаясь к голове. Для удобства можно предварительно срезать ножницами спинной и боковые плавники.

При разделке на филе без кожи и костей рыбу обычно потрошат и моют, не удаляя чешую. Затем срезают филе с позвоночной кости, удаляют из нее реберные кости и срезают, начиная с хвоста, мякоть с кожи.

Неразделанную рыбу размораживают до момента, когда тушка еще полностью не разморозилась, но уже приобрела достаточную гибкость. Такое состояние рыбы облегчает ее последующую разделку.

Если обработанная рыба пахнет тиной, то опустите ее в холодный крепкий раствор соли на несколько минут, а затем промойте холодной проточной водой. Отбить запах тины у речной рыбы можно, замочив ее в рассоле имбиря и зеленого лука. Лимон лучше подавать отдельно, а не сбрызгивать рыбу во время жарки.

Горячие соусы к рыбе

Соус не должен заглушать вкус рыбы, и в то же время с его помощью можно придать и подчеркнуть необходимый оттенок вкуса, нежность, мягкость, а в некоторых случаях - и пикантность блюда. В качестве жидкой основы соусов, подаваемых к рыбным блюдам, используют рыбные бульоны, бульоны от варки и припускания морепродуктов, сметану, молоко, сливочное масло.

Бульоны перед варкой соуса следует процедить. Чем крепче и наваристее бульон, тем вкуснее получается соус.

Для соусов к рыбным блюдам характерна белая мучная пассеровка. Для ее приготовления муку слегка подсушивают или обжаривают на сливочном масле в соотношении 1:1 при температуре, не превышающей 120°С. При таком пассеровании цвет муки практически не изменяется, но появляется приятный аромат каленых орехов, а консистенция соусов, приготавливаемых на ее основе, получается неклейкой и нетягучей.

Почти во все соусы добавляют ароматические коренья и овощи. Их нарезают тонкой соломкой и пассеруют на жире. Если соусы готовят на рыбном бульоне, то овощи пассеруют на растительном масле, а если на сметане или молоке - то на сливочном масле или маргарине. Форма нарезки овощей не

имеет значения, однако чем мельче нарезаны овощи, тем быстрее они развариваются, равномернее протираются, и, кроме того, в меньшей степени разрушаются питательные вещества.

Томатное пюре, томатную пасту, входящие в соус, обжаривают на масле и добавляют вместе с овощами. Для придания соусу определенного вкуса используют разнообразные специи, хрен, сухое виноградное вино, уксус, сок лимона, огуречный рассол, лимонную кислоту, чеснок, зелень и др. После этого соус не следует кипятить, так как вместе с парами воды улетучиваются ароматические вещества, а специи придают соусу горечь.

Готовый соус до использования хранят в горячем состоянии, полив его сверху растопленным маслом и закрыв посуду крышкой.

Соус белый основной

На 1 кг соуса:
1 л рыбного бульона
50 г пшеничной муки
70 г сливочного масла
40 г репчатого лука
по 30 г корня петрушки и сельдерея
соль и специи по вкусу

Муку обжарить на масле (1:1), влить порциями горячий процеженный рыбный бульон, размешать до однородной консистенции (чтобы не было комков), добавить пассерованный лук, коренья и варить соус 30- 35 минут до полного размягчения кореньев. Готовый соус процедить, коренья протереть, затем довести соус до консистенции густых сливок бульоном, добавить соль, специи, прокипятить и заправить сливочным маслом.

Соус белый со сливками

На 1 кг соуса:
800 г белого основного соуса
100 г сливок
4 яичных желтка
60 г сливочного масла

40 мл лимонного сока
соль и специи по вкусу

Яичные желтки растереть до однородной массы со сливочным маслом. В горячий белый соус влить сливки, прокипятить, затем добавить подготовленные желтки, прогреть до 80-85°С и добавить по вкусу соль, специи и сок лимона.

Соус паровой

На 1 кг соуса:
1 л рыбного бульона
50 г пшеничной муки
70 г сливочного масла
40 г репчатого лука
20 г корня сельдерея
100 мл белого сухого вина
30 мл лимонного сока
соль и специи по вкусу

Приготовить основной белый соус. В готовый соус ввести доведенное до кипения сухое вино, сок лимона или лимонную кислоту, добавить соль и специи, заправить сливочным маслом и перемешать до однородного распределения его в соусе.

Соус «Белое вино»

На 1 кг соуса:
1000 мл рыбного бульона
50 г пшеничной муки
70 г сливочного масла
40 г репчатого лука
по 20 г корня сельдерея и петрушки
4 яичных желтка
100 мл белого сухого вина
40 мл лимонного сока
соль по вкусу

В готовый основной белый соус добавить прокипяченное вино, охладить до 75-80°С, непрерывно помешивая, ввести яичные желтки, проваренные с кусочками сливочного масла, заправить

соком лимона или лимонной кислотой и добавить по вкусу соль.

Соус белый с грибами

На 1 кг соуса:
800 г белого основного соуса
150 г отваренных белых грибов или шампиньонов
40 г репчатого лука
30 г сливочного масла
100 мл сухого виноградного вина
зелень петрушки
40 мл лимонного сока
соль по вкусу

Приготовить основной белый соус с добавлением отвара от грибов. Грибы мелко нашинковать и спассеровать с мелко нарубленным репчатым луком. Грибы с луком ввести в белый соус, проварить 5-10 минут, заправить прокипяченным вином, соком лимона, солью. Готовый прокипяченный соус заправить сливочным маслом и мелко нарубленной зеленью петрушки.

Соус белый с рассолом

На 1 кг соуса:
900 г белого основного соуса
100 мл огуречного рассола
50 г отваренных белых грибов или шампиньонов
40 г репчатого лука
50 г сливочного масла
50 мл сухого виноградного вина
20 мл лимонного сока
соль по вкусу

В готовый основной белый соус добавить прокипяченный огуречный рассол, проварить 3-5 минут, довести до вкуса соком лимона или лимонной кислотой, сухим вином, солью и заправить сливочным маслом.

Соус белый с рассолом и грибами

На 1 кг соуса:
800 г соуса белого с рассолом
100 г соленых огурцов
100 г отварных белых грибов или шампиньонов
50 г сливочного масла

Соленые огурцы очистить от кожицы, семян, нарезать ломтиками. Белые грибы или шампиньоны отварить и нарезать также тонкими ломтиками. В готовый соус белый с рассолом положить ломтики огурцов, грибов и заправить сливочным маслом.

Соус белый с яйцами и зеленью петрушки

На 1 кг соуса:
800 г белого основного соуса
5 яиц
150 г отваренных белых грибов или шампиньонов
40 мл лимонного сока
50 г сливочного масла
20 г зелени петрушки
соль и специи по вкусу

В готовый основной белый соус добавить мелко нарубленные вареные яйца, зелень петрушки, сок лимона, соль и специи, довести до вкуса и заправить сливочным маслом.

Соус «Лионский»

На 1 кг соуса:
900 г белого основного соуса
50 г репчатого лука
20 г корня петрушки
10 г зелени петрушки
20 г лука-порея
150 мл сухого виноградного вина
3 яичных желтка
соль по вкусу

Репчатый лук и корень петрушки мелко нарубить, обжарить до слегка золотистого цвета, влить сухое вино, добавить мелко

нарубленный лук-порей, тушить 20-25 минут, а затем процедить. В готовый белый соус ввести растертые яичные желтки, заправить подготовленным отваром из лука, кореньев, лука-порея, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и, перемешав, нагреть на водяной бане до 80-85°С.

Соус томатный

На 1 кг соуса:
1 л рыбного бульона
50 г пшеничной муки
50 г томатной пасты
50 г репчатого лука
30 г корня петрушки
40 г моркови
30 мл лимонного сока
50 г сливочного масла
10 г сахара
соль и специи по вкусу

Овощи и коренья нарезать соломкой, спассеровать с томатной пастой на сливочном масле, ввести в основной белый соус и проварить до готовности овощей и кореньев. Готовый соус процедить, овощи протереть, заправить соком лимона, солью, сахаром и сливочным маслом.

Соус томатный с овощами

На 1 кг соуса:
800 г томатного соуса
50 г репчатого лука
50 г моркови
30 г корня петрушки
50 г сливочного масла
150 мл сухого виноградного вина
соль и специи по вкусу

Морковь, лук, корень петрушки нарезать мелкими кубиками, спассеровать на сливочном масле, ввести в томатный соус и проварить до готовности овощей при слабом кипении. В готовый

соус влить прокипяченное сухое белое вино, довести до вкуса и заправить маслом.

Соус «Русский»

На 1 кг соуса:
800 г томатного соуса
50 г отваренных белых грибов или шампиньонов
50 г моркови
50 г соленых огурцов
30 г корня петрушки
30 г оливок
50 г сливочного масла
соль по вкусу

Морковь и корень петрушки нарезать небольшими брусочками и припустить с добавлением сливочного масла. Огурцы очистить от кожицы, семян, нарезать ломтиками и припустить. Вареные белые грибы или шампиньоны нарезать ломтиками. У оливок отделить мякоть от косточек, измельчить. Подготовленные продукты ввести в основной томатный соус, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Соус томатный с грибами и чесноком

На 1 кг соуса:
900 г томатного соуса
по 20 г корня петрушки и сельдерея
100 г отваренных белых грибов или шампиньонов
60 г репчатого лука
20 мл растительного масла
50 г сливочного масла
10 г чеснока
соль и специи по вкусу

Репчатый лук и отварные грибы мелко порубить и обжарить на растительном масле, ввести в основной томатный соус и проварить 10-15 минут. Готовый соус заправить толченым чесноком и сливочным маслом.

Соус томатный с корнишонами и грибами

На 1 кг соуса:
800 г томатного соуса
по 20 г моркови, корня петрушки и сельдерея
50 г корнишонов
100 г отваренных белых грибов или шампиньонов
50 мл растительного масла
150 мл рыбного бульона
20 г маслин
50 г сливочного масла
зелень петрушки
соль и специи по вкусу

Морковь, петрушку и сельдерей натереть, обжарить на растительном масле до мягкости, добавить отварные мелко нарезанные грибы, обжарить их 5-10 минут, затем добавить мелко нарезанные корнишоны, бульон и тушить все 3-5 минут. Тушеные продукты положить в основной томатный соус, проварить 5-10 минут, довести до вкуса. Положить кусочки маслин без косточек, сливочное масло, а перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Соус из помидоров

На 1 кг соуса:
1 л рыбного бульона
200 г помидоров
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
60 г сметаны
соль и специи по вкусу

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, разрезать пополам, удалить зерна, а затем мелко нарубить. Муку спассеровать на сливочном масле, в конце добавить помидоры, обжарить все 5-10 минут, развести бульоном, прокипятить, процедить, довести до вкуса и заправить сметаной.

Соус горчичный горячий

На 1 кг соуса:
1 л рыбного бульона
30 г столовой горчицы
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
150 мл сухого виноградного вина
40 г лимона
10 г сахара
4 яичных желтка
соль и специи по вкусу

Муку обжарить на сливочном масле, развести бульоном, проварить до загустения. Добавить горчицу, вино, положить ломтики лимона без кожицы, сахар, довести до кипения и процедить. Полстакана полученного соуса охладить, тщательно перемешать с яичными желтками, влить массу в основную часть соуса и нагреть на водяной бане до 80-85°С.

Соус из грецких орехов

На 1 кг соуса:
45 мл рыбного бульона
150 мл уксуса 3%
300 г очищенных грецких орехов
40 г сахара
15 г столовой горчицы
30 г растительного масла
50 г толченых сухарей
3 яичных желтка

Очищенные грецкие орехи измельчить в ступке с солью и водой, добавить горчицу, сахар, желтки. растертые с растительным маслом, просеянные сухари, уксус, рыбный бульон и все тщательно перемешать. При подаче соусом лучше всего полить горячую отварную рыбу.

Соус кисло-сладкий с изюмом

На 1 кг соуса:
800 мл рыбного бульона

50 г пшеничной муки
40 г репчатого лука
по 20 г моркови и корня петрушки
100 г томатного пюре
40 г лимона
20 г сахара
100 г изюма
80 мл сухого виноградного вина
50 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Морковь, лук и корень петрушки нашинковать соломкой, обжарить на масле, за 3-5 минут до окончания жарки добавить томатное пюре. Обжаренные овощи и томатное пюре залить бульоном, добавить разведенную бульоном обжаренную муку, проварить соус до готовности овощей, процедить, овощи протереть, а соус затем довести до кипения.

В готовый соус положить сахар, ломтики лимона, промытый ошпаренный изюм (можно, если имеется, добавить отвар чернослива), сухое белое вино, прокипятить и заправить сливочным маслом.

Взвар брусничный или клюквенный

1 кг клюквы или брусники
500 мл воды
20 г меда
20 г муки или крахмала

Из клюквы или брусники отжать сок с мякотью, мезгу отварить, отцедить.

К соку добавить отвар, заправить медом, разведенным в отваре крахмалом или слегка подсушенной мукой и проварить до загустения. Подавать взвар к жареным язям, лещам или линю.

Этот взвар можно также подавать к дичи.

Соус сметанный

На 1 кг соуса:
1 кг сметаны

50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Муку спассеровать на сливочном масле без изменения цвета, влить в нее порциями горячую прокипяченную сметану, непрерывно помешивая веселкой, чтобы не образовались комки, затем процедить, довести до вкуса солью, специями и прокипятить.

Соус сметанный с луком

На 1 кг соуса:
850 г сметанного соуса
300 г репчатого лука
50 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Лук мелко нарубить, спассеровать на масле или маргарине, соединить со сметанным соусом, добавить по вкусу соль, специи и прокипятить.

Соус сметанный с луком и кореньями

На 1 кг соуса:
900 г сметанного соуса
100 г репчатого лука
50 г корня петрушки
30 г корня сельдерея
20 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Лук и белые коренья мелко нарубить, спассеровать на сливочном масле, ввести в сметанный соус и проварить в нем 5-10 минут. Готовый соус процедить, лук и коренья протереть, соус довести до вкуса, прокипятить и заправить сливочным маслом.

Соус сметанный с луком и сладким красным перцем

На 1 кг соуса:
1 кг сметанного соуса
50 г репчатого лука
50 г сладкого перца
30 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Репчатый лук и сладкий перец нарезать соломкой, спассеровать на масле, добавить в сметанный соус и проварить до готовности овощей. Готовый соус довести до вкуса и заправить сливочным маслом.

Соус сметанный с томатом

На 1 кг соуса:
1 кг сметанного соуса
50 г сливочного масла
100 г томатного пюре
соль и специи по вкусу

Томатное пюре спассеровать на масле, ввести в сметанный соус, перемешать и прокипятить. На основе этого соуса можно приготовить острый сметанный соус с томатом, добавив 1/4 ч. ложки красного молотого перца.

Соус сметанный с хреном

На 1 кг соуса:
800 г сметанного соуса
200 г натертого корня хрена
30 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Натертый хрен прогреть на сковороде на слабом огне для удаления горечи, добавить уксус, черный перец горошком, один лавровый листик и прокипятить 3-5 минут. Перец и лавровый лист удалить, а хрен положить в сметанный соус, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Соус молочный

На 1 кг соуса жидкой консистенции:
1 л молока
50 г пшеничной муки
50 г сливочного масла
соль по вкусу
На 1 кг соуса средней густоты:
1 л молока
100 г пшеничной муки
100 г сливочного масла
соль по вкусу
На 1 кг густого соуса:
900 мл молока
130 г пшеничной муки
130 г сливочного масла
соль по вкусу

Муку спассеровать на сливочном масле при непрерывном помешивании, в несколько приемов влить прокипяченное молоко, добавить соль и проварить соус 3-5 минут до загустения.

Готовый соус, если в нем образовались комки, необходимо процедить.

Соус молочный с луком

На 1 кг соуса:
1 л жидкого молочного соуса
60 г сливочного масла
50 г репчатого лука
соль и специи по вкусу

Лук измельчить, обжарить на масле, положить в молочный соус и проварить до готовности. Готовый соус процедить, лук протереть, в соус добавить по вкусу соль, специи и прокипятить.

Соус молочный с грибами

На 1 кг соуса:
700 г молочного соуса средней густоты
200 мл отвара от белых грибов или шампиньонов
100 г отваренных белых грибов или шампиньонов

50 г репчатого лука
30 г сливочного масла
соль и специи по вкусу

Грибы перебрать, промыть, отварить и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нарубить и обжарить на сливочном масле, в молочный соус влить отвар от грибов, положить лук, грибы, проварить 5-7 минут и заправить солью и специями.

Соус «Польский»

На 1 кг соуса:
700 г сливочного масла
8 яиц
2 г лимонной кислоты
20 г зелени петрушки
соль и специи по вкусу

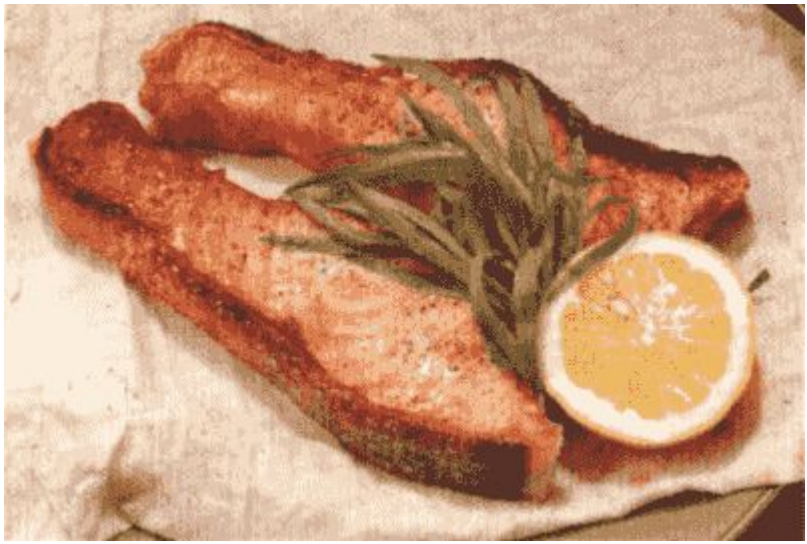
Сливочное масло растопить и смешать с мелко нарубленными яйцами. В готовую смесь добавить сок лимона или лимонную кислоту, зелень петрушки, соль, специи и осторожно перемешать.

Соус «Голландский»

На 1 кг соуса:
800 г сливочного масла
12 яиц
150 мл воды
100 мл лимонного сока
соль и специи по вкусу

Яичные желтки растереть с холодной кипяченой водой, соединить с 1/3 сливочного масла, проварить на водяной бане, непрерывно помешивая, до загустения, а затем влить струйкой оставшуюся часть растопленного сливочного масла, перемешать, заправить соком лимона, солью, специями и процедить.

Рыба на гриле



При разделке постарайтесь максимально сохранить кожу (без чешуи, конечно) - это позволит сохранить сочность и придаст дополнительный вкус блюду. Другой вид разделки рыбы - на пластины филе, которые потом можно разрезать на большие куски. Освободить филе от костей (кожу надо обязательно оставить!) и насухо протереть. После маринада филе надо снова обсушить салфеткой или бумажными полотенцами и выложить на хорошо разогретую, слегка смазанную растительным маслом решетку. Когда рыба будет готова, нарезать на порционные куски и подать.

Удобны в готовке и стейки из рыбы: нарезанные поперек куски толщиной 2-2,5 см перед готовкой надо насухо вытереть, обмакнуть с двух сторон в смеси растительного масла, соли и перца, затем дать маслу стечь и выложить на хорошо разогретую решетку.

Очень удобно запекать рыбу и в конвертах из фольги - папильотах. Ее можно нафаршировать зеленью, положить поверху разные овощи: картофель, морковь, лук, помидоры, кабачки, баклажаны.

Времени на готовку в фольге надо планировать из расчета по 5 минут на каждый сантиметр по высоте упаковки в ее самом объемистом месте.

Когда готовите рыбу в фольге, выложите на смазанной маслом фольге «коврик" из ломтиков лимона, а уж потом кладите куски рыбы. Тогда она не пригорит, сохранит свой сок и к тому же приобретет приятный лимонный аромат.

Для приготовления на шпажках и шампурах берутся более плотные и некостистые виды рыбы, например осетрина и тунец. Великолепные шашлыки получаются из сома, причем без особого маринада - просто соль, перец, немного лимона и растительного (без запаха) масла.

Когда на поверхности кусков рыбы выступит белый сок, она поспела. Если вы жарите рыбу целиком, то ее можно считать готовой, когда «мясо» вокруг хребта приобретет розоватый оттенок. А при готовке по специальному термометру рыбу можно подавать, когда ее внутренняя температура достигнет 60°С.

Концы стейка надо скрепить деревянной зубочисткой - иначе они расползутся при жарке в разные стороны, и кусок может развалиться. Рыбный стейк готов, когда хребтовая кость станет легко отделяться кончиком ножа.

Если куски рыбы уж очень велики, сделайте на них надрезы острым ножом, тогда жар скорее доберется до сердцевины. Если кусок с одной стороны толще, то более тонкая его часть должна быть подальше от сильного жара.

Идеальным гарниром к рыбе станут запеченные на гриле шампиньоны - у них с рыбой одно время приготовления.

Владимир Мухин,

шеф-повар ресторана White Rabbit,

бренд-шеф White Rabbit Family

Не буду обманывать - «Книга о вкусной и здоровой пище» не была моей настольной книгой. Но в семье, где с моим появлением стало уже пять поколений поваров, ее, конечно, не могло не быть. Когда издатели новой редакции обратились ко мне с просьбой вспомнить, что у меня с этой книгой связано, то я первым делом позвонил отцу. И оказалось, что таких «общих воспоминаний» гораздо больше, чем я мог себе представить. Что солянка, которую готовил дома мой дед, - это слегка переиначенный суп сборно-овощной из «Книги о вкусной и здоровой пище». Что фамильный рецепт рагу из баранины тоже берет начало в этой книжке. Что рецепт чахохбили из кур, которое готовила мне в детстве бабушка, когда-то был вычитан ею под той же тисненой обложкой. Конечно, разница между поварами была в том, что кто-то следовал ей дословно, а кто-то - по-своему творчески перерабатывал. Бабушка, например, чахохбили, пшенную кашу с тыквой и налистники с творогом томила в печи. А телячий студень готовила пополам с курицей. И, по большому счету, я тоже продолжаю работать с теми блюдами, вкус которых помню с детства. Но делаю это уже с другими

продуктами, с новыми технологиями, с тем багажом знаний, которым я сегодня обладаю. Я знаю, что если добавить в селедочный форшмак мясо, это сочетание даст эффект так называемого «Пятого вкуса», как его японцы называют - умами. Или если добавить в гречневую кашу костный мозг, это сделает ее вкус более насыщенным и мясным. А бефстроганов необязательно готовить из мяса, но при этом можно добиться эффекта, что никто сначала и не заметит подмены. На мой взгляд, это и есть новая русская кухня - кухня, которая крепко держится за свои корни, бережно хранит вкус своих традиционных блюд и в то же время старается быть актуальной и интересной.

Бефстроганов из рапанов

На 1 порцию:
115 г рапанов
80 г картофельного пюре
100 мл говяжьего бульона с анчоусами
20 г лука шалот
10 г чеснока
10 г сметаны
20 г сливочного масла
30 мл оливкового масла
10 г лука сибулет
1 г чипсов из свиной кожи
10 г запеченного пастернака
50 г жареного рапса
кресс-салат
соль
Для бульона с анчоусами:
600 мл говяжьего бульона
60 мл белого вина
30 мл оливкового масла
60 г лука-шалот
20 г чеснока
11 г анчоусов консервированных
2 г тимьяна
25 г лимонника

Для бульона: обжарить шалот, чеснок, тимьян и лимонник на оливковом масле. Влить вино, выпарить наполовину, влить бульон. Проварить 15 минут на медленном огне. Добавить растертые в пюре анчоусы, перемешать и дать настояться 15

минут. Процедить.

Обжарить измельченный шалот и чеснок, влить бульон с анчоусами, затянуть сливочным маслом. Добавить сметану, посолить и снять с огня. В горячий бульон положить порезанные соломкой рапаны и мелко нарезанный сибулет, перемешать.

Выложить бефстроганов на картофельное пюре. Сверху посыпать рапсом, чипсами из свиной кожи, вокруг выложить запеченный пастернак. Декорировать кресс-салатом, полить оливковым маслом.

Бефстроганов из рапанов от Владимира Мухина

МЯСО

Мясо может поступать в продажу парное, охлажденное и мороженое. Мясо, размороженное и повторно замороженное, отличается более темным цветом, пищевая ценность его очень низкая. Правильно размороженное мясо по внешним признакам почти не отличается от охлажденного, однако сроки хранения его ограничиваются 2-3 днями. Качество готовой пищи, приготовленной из размороженного мяса, несколько ниже по сравнению с пищей из охлажденного, но в то же время значительно выше, чем пищи из мороженого мяса, используемого без предварительного размораживания.

С точки зрения кулинарии наиболее предпочтительно охлажденное мясо.

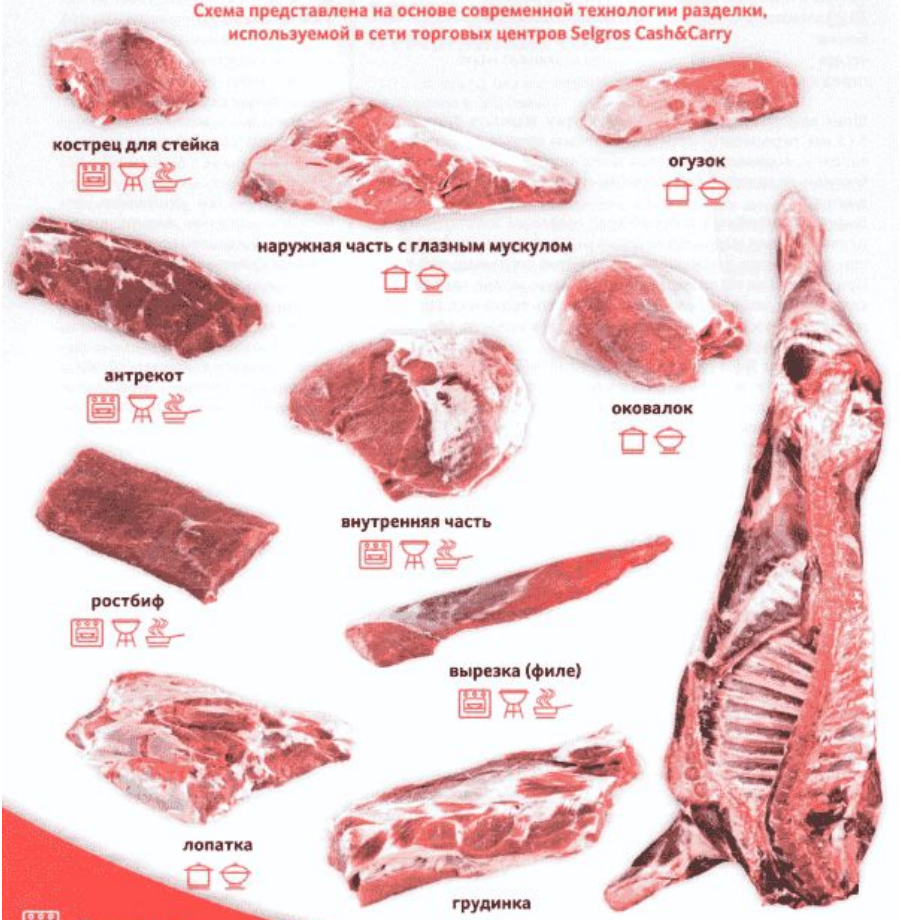
ГОВЯДИНА

В кулинарии за качество и вкус особо ценится мясо мясных пород, таких как черный ангус, герефорд, шароле, симментал, лимузин. Оно идеально подходит для приготовления стейков. Из этих пород две - черный ангус и герефорд - имеют собственную сертификацию, т.е. признаны самыми лучшими мясными породами. В нашей стране существует также большое количество мясных пород, в частности, можно выделить калмыцкую и казахскую белоголовую породы.

Для кулинарных целей лучше использовать мясо молодых животных (средний возраст забоя 18-22 месяца) средней упитанности. Животные старше 33 месяцев чаще всего непригодны для готовки и используются в основном в промышленной переработке.

СХЕМА РАЗДЕЛКИ ГОВЯДИНЫ

Схема представлена на основе современной технологии разделки, используемой в сети торговых центров Selgros Cash&Carry



Запекание

Жарка на сковороде

Варка

Жарка на гриле/барбекю

Тушение

Для высококачественной говядины очень важен процесс «созревания мяса». Вопреки бытующему мнению, свежее «парное» мясо - не лучший выбор для настоящего гурмана. Чтобы мясо приобрело необходимую консистенцию, его выдерживают от 14 до 28 дней при соблюдении определенных условий, в частности, температуры и влажности воздуха. Такая выдержка сделает его более мягким и более вкусным, насыщенным и ароматным. Особенно это важно для мяса, предназначенного для жарки стейков и для приготовления мяса большим куском (жарения и

запекания).

Существуют два вида выдержки мяса: влажная и сухая. В первом случае мясо выдерживают в вакуумном пакете, без доступа воздуха, а во втором - как есть, ничем не прикрывая. Влажная выдержка не сильно меняет продукт, потери влаги практически не происходит, нет необходимости в специальном оборудовании - достаточно обычного холодильника. Но настоящая выдержка - сухая. При ней мясо, конечно, подсохнет и потеряет 25-30% своей массы, на зато мясной вкус станет более насыщенным. Кроме того, происходящий при сухой выдержке процесс контролируемой ферментации значительно размягчит мясо и придаст ему новые ароматы. Такой способ выдержки обеспечивается в специальных камерах и, к сожалению, неприменим в домашних условиях. Так что если вы купили свежее мясо для стейков на рынке или в магазине, желательно все же выдержать несколько дней его в холодильнике, в самом холодном месте.

При выборе говядины обратите внимание на цвет мяса - он должен быть от темно-розового до ярко-красного. Темный цвет чаще всего говорит о солидном возрасте животного, и мясо будет сухим и жестким. Мясо не должно иметь посторонних запахов. Очень важен цвет и структура говяжьего жира - он должен быть светлым, от белого до кремового, и однородно плотным и сухим. Желтый неоднородный глянцевый жир - показатель некачественного мяса.

Если вы покупаете мясо в вакуумной упаковке, то после распаковки мясо может иметь специфический запах и темно-фиолетовый цвет. Это вызвано особенностями хранения в вакууме и к тому же показывает, что упаковка не была нарушена. Оставьте мясо на 15-20 минут на воздухе, и запах исчезнет, а мясо приобретет нормальный красный цвет.

Мясо говядины отличается и по возможным способам приготовления: мясо для «быстрой жарки»: для приготовления на гриле, мангале, сковороде и мясо для запекания, тушения, отваривания. И, наконец, мясо для приготовления бульонов, заливных, холодца. Учтите, что бульон, приготовленный из замороженного мяса, имеет слабый аромат, при его варке образуется большое количество пены и хлопьев свернувшегося белка, в результате бульон получается мутным.

Как определить, какое мясо подходит для того или иного способа приготовления? На этот случай есть простые житейские правила. Проткните кусок мяса вилкой или спицей - если это можно сделать без усилий, то отруб подходит для «быстрой жарки». Если это получается с трудом, такой отруб годится

только для длительного приготовления.

Есть и правило под названием «верх-низ». Если посмотреть на горизонтально расположенную тушу, то условно можно сказать: верхняя часть подходит для « быстрой жарки » - все мышцы спины, верхняя часть лопатки, кострец. Середина - для медленного приготовления: ребра, лопатка, оковалок. Низ - для приготовления бульонов, холодца.

Несколько советов по хранению мяса в домашних условиях: никогда не храните его в полиэтиленовой пленке или пакете. Мясо обязательно должно « дышать », так что лучше заворачивать его в пергаментную бумагу, нетканое полотно.

Мясо можно замораживать, желательно не очень крупными кусками. Смажьте кусок растительным маслом и заверните в пленку или поместите в специальный пакет. Для оттаивания переместите кусок из морозильной камеры в холодильное отделение и дайте ему там до конца разморозиться. Нежелательно оттаивать мясо под горячей водой или в микроволновой печи. Если вы разморозили мясо, никогда не замораживайте его повторно.

Разные отрубы говядины готовятся по-разному. Для «быстрой жарки» необходимо хорошо разогреть достаточно тяжелую сковороду или использовать гриль. Стейки желательно заранее достать из холодильника, чтобы они «согрелись» до комнатной температуры.

Для получения правильной прожарки лучше брать стейки не тоньше 2,5-3 см. Жарить стейки лучше на растительном или смеси растительного и топленого масел, обязательно переворачивая каждые 2-3 минуты и поливая их сверху маслом.

Для определения времени жарки стейков можно воспользоваться термометром для измерения внутренней температуры кусков мяса и этой таблицей:

Степень прожаренности (рус.)	Степень прожаренности (англ.)	Внутренняя температура по Цельсию
прогретый	blue rare	46 °C
с кровью	rare	49 °C
слабой прожарки	medium rare	52 °C
средней прожарки	medium	57 °C
почти прожаренный	medium well	66 °C
прожаренный	well done	71 °C

Но остановить приготовление желательно на 2-3 градуса ниже, чем указано в таблице. А перед подачей обязательно дайте стейку «отдохнуть» 2-3 минуты в теплом месте.

Если вы готовите рагу, гуляш или жаркое, то мясо желательно слегка панировать в муке и обжаривать небольшими партиями, чтобы оно не дало сок. После того как все мясо будет обжарено, можно добавить бульон, специи, и т. д. При тушении не допускайте сильного кипения.

Если вы запекаете мясо большим куском, обязательно надо предварительно хорошо разогреть духовку. Положите мясо в достаточно большой лоток или сковороду. Смажьте кусок растительным маслом, добавьте специи. Желательно положить туда же коренья и налить небольшое количество жидкости. Запекайте при температуре 160-180°С.

Обязательно дайте готовому мясу выстояться перед сервировкой 20-30 минут в теплой духовке.

Для приготовления хорошего бульона понадобятся кости и мясо голяшки или грудинки. Промойте хорошенько кости и мясо под проточной водой. Переложите в кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на плиту. Как только бульон начнет закипать, уменьшите огонь и снимайте пену, чтобы бульон получился прозрачным.

Добавьте подпеченные овощи, морковь, лук, сельдерей и коренья – это придаст бульону хороший цвет. Убавьте огонь и готовьте 2-3 часа. Овощи желательно вынуть из бульона не позднее чем через час, иначе бульон может горчить. Процедите готовый бульон и охладите его. Кстати, бульон можно и заморозить порционно и потом использовать по мере надобности.

Для приготовления блюд из рубленой говядины лучше самому сделать хороший фарш. Для этого надо брать мясо с 20-25%-ным содержанием жира, тогда изделия будут сочными. Необходимо зачистить мясо от сухожилий и пленок. Охладите предварительно шнек мясорубки, чтобы фарш не нагревался. Прокрутите мясо через мясорубку. Помните, что фарш хранится гораздо меньше, чем мясо куском, поэтому лучше использовать его сразу.

ТЕЛЯТИНА

Чаще всего это мясо молочных пород, мясо молодых животных до 1 года. Различают два вида телятины. Это молочная телятина, полученная от животных, откормленных только молоком или молочными смесями (в индустриальной

технологии). Такая телятина имеет светло розовый цвет, мясо очень нежное, практически не имеющее мясного вкуса.

И обычная телятина - мясо молодых животных, содержавшихся на травяном рационе. Имеет цвет от светло-розового до светло-красного. Жир светлый, плотный, однородный.

Телятина - довольно постное мясо, поэтому требует определенных навыков в приготовлении. Желательно не жарить телятину «с кровью», как говядину, но и пересушивать нежелательно. Телятина отлично подходит для приготовления тушеных блюд с соусом и рубленых котлет.

Телятина считается диетическим мясом. Бульоны из нее получаются «пустыми», поэтому лучше их не готовить. Исключение составляют телячьи ножки, в них содержится большое количество желатина, поэтому их используют для приготовления холодцов, студней, хаша.

Из телячьей голяшки в Италии готовят знаменитое блюдо «Оссобуко».

ЯГНЯТИНА И БАРАНИНА

Ягнятиной называют мясо молодых животных от 4 до 12 месяцев. Мясо ягненка легко усваивается и является великолепным источником белков, минеральных веществ и витаминов. Считается, что как только у ягненка начинают меняться зубы, он становится взрослым животным и его мясо переходит в разряд баранины.

Ягнятину и баранину советуют включать в рацион детей и людей пожилого возраста. Но в тоже время диетологи не советуют употреблять ягнятину в больших количествах.

Как правильно выбирать ягнятину. Цвет мяса должен быть от светло-розового до ярко-красного. Мясо должно быть сухим на вид, достаточно упругим на разрезе. Цвет жира - от белого до светло-кремовового, он должен быть внешне плотный и однородный.

В отличие от ягнятины, баранина имеет более темный цвет мяса - до темно-красного, и цвет жира также более темный - до светло-желтого.

СХЕМА РАЗДЕЛКИ БАРАНИНЫ

Схема представлена на основе современной технологии разделки, используемой в сети торговых центров Selgros Cash&Carry

голяшка

корейка на кости

шея на кости

Запекание

Жарка на сковороде

Варка

Жарка на гриле/барбекю

Тушение

В кулинарии используют все части туши. Самой ценной считаются корейка и каре, идеально подходящие для «быстрой жарки». Ножки запекаются целиком или используются для приготовления жаркого, соте, шашлыка и пр. Лопатка хороша для приготовления плова, а также блюд из рубленого мяса. Лопатку также можно запекать целиком как самостоятельное блюдо. Ребра и грудинка отлично подходят для приготовления супов. Поясничную часть («седло») можно готовить, как корейку, или запечь целиком.

Как и для говядины, для ягнятины и баранины желательно

небольшое «вызревание». Ягнятину, как и говядину, можно смело готовить «с кровью», это касается частей, подходящих для «быстрой жарки»: корейка, седло, нога.

Ягнятина и баранина имеют одну особенность, которую следует учитывать. Их жир обладает очень высокой температурой плавления, поэтому ни в коем случае нельзя запивать достаточно жирные блюда холодной водой и напитками, это может привести к проблемам с пищеварением. Используйте в готовке большое количество лука, он поможет быстрее расщепить жиры. Именно поэтому в восточных кухнях баранина и свежий лук очень часто используются вместе.

Некоторые породы животных имеют курдючный мешок; содержащийся в нем курдючный жир необходим для приготовления многих блюд: плов, люля-кебаб, шашлык.

Ягнятина и баранина прекрасно сочетаются с яркими, острыми специями и приправами - с чесноком, розмарином, зирой (кумином), помидорами, алычой, кинзой.

Не упускайте возможность приготовить потроха (сердце, печень, почки, семенники), важно только быть уверенными, что они свежие.

СВИНИНА

Свинина составляет более 37% от общего количества производимого мяса в мире и является, с точки зрения питания, очень ценным продуктом, содержащим большое количество микроэлементов, аминокислот и жирных кислот. Свиное мясо очень легко усваивается организмом, а свиной жир менее вреден для сердца и сосудов, чем говяжий.

Несправедливо считается, что свинина - это очень жирное и вредное мясо. На самом деле содержание вредного холестерина в свинине меньше, чем в курице и говядине.

В кулинарии свинина очень широко используется, причем все ее части, включая кожу.

Существует следующее деление туши на основные отрубы.

СХЕМА РАЗДЕЛКИ СВИНИНЫ

Схема представлена на основе современной технологии разделки, используемой в сети торговых центров Selgros Cash&Carry

окорок

грудинка

карбонад

вырезка

лопатка

шейка

Запекание

Жарка на сковороде

Варка

Жарка на гриле/барбекю

Тушение

Реберная часть, включающая корейку и ребра. Используется для приготовления натуральных котлет на косточке. В последние время большую популярность приобрели свиные ребра, их можно тушить, жарить на гриле, запекать.

Поясничная часть (спина) - карбонат и вырезка, их можно готовить, как корейку, либо запекать целиком или коптить. Вырезка прекрасно подойдет для быстрой жарки, целиком или в виде медальонов.

Лопатка и шея подойдут для приготовления тушеного мяса (рагу, жаркое), для шашлыков и фарша. Шея - также хорошее

сырье для горячего копчения.

Окорок можно запекать целиком как праздничное блюдо или нарезать на шницели и отбивные. Во многих средиземноморских странах из окорока производят вяленый деликатесный продукт: прошутто - в Италии, хамон - в Испании, шпек - в Австрии, Германии и Италии.

Голяшки и ножки можно использовать как самостоятельное блюдо, так и как сырье для холодцов и студней. Во многих странах свиные ножки являются деликатесным блюдом, однако требующим длительного приготовления и подготовки.

Брюшина используется для приготовления сала и в составе фаршей. В настоящее время в гастрономии брюшина пользуется даже большим спросом, чем корейка и вырезка. А без копченого бекона трудно себе представить завтрак.

Еще один важный продукт - сало. Существует несколько его видов, отличающихся по способу приготовления: сухого посола, копченое, солено-копченое, топленое.

Мясо свинины в сочетании с говядиной составляет основу различных блюд из мясного фарша - пельмени, колбаски, котлеты, мясной хлеб.

При выборе свинины обращайте внимание на цвет мяса - он должен быть от светло-розового до темно-красного (некоторые мышцы), но в целом мясо должно быть светлым. Цвет жира - ярко-белый. На ощупь мясо должно быть упругим, слегка влажным, но не скользким. Кости должны быть светлыми.

Мясо свинины, в отличие от говядины и баранины, не требует вызревания. Сроки хранения свинины гораздо меньше. Хранить лучше в холодильнике завернутым в пергамент или нетканое полотно.

Мясо свинины должно быть полностью приготовлено. Внутренняя температура должна быть не меньше 71˚С. Не допускается приготовление «с кровью», так как это может вызвать различные заболевания.

Свинину можно использовать для приготовления супов, но не рекомендуется варить из нее прозрачные бульоны. Для многих супов подходит также копченая или вяленая свинина.

ОТВАРНОЕ И ТУШЕНОЕ МЯСО

БАРАНИНА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г бараньей грудинки
20 г моркови
20 г лука
20 г корня петрушки,
соль, специи по вкусу
400 г картофеля
300 г белокочанной капусты
по 100 г моркови, лука и репы
50 г корня петрушки
20 г сливочного масла
чеснок, зелень

Баранью грудинку вместе с реберными костями нарубить по 1-2 куска на порцию. Картофель и корнеплоды нарезать кубиками, капусту и лук - квадратами. Мясо залить водой, после закипания и снятия пены положить лук, морковь, петрушку, соль и варить до готовности. Затем добавить картофель, капусту, репу, морковь, корень петрушки, пассерованный лук и варить вместе с мясом до полного размягчений овощей.

Готовое блюдо заправить толченым чесноком, овощи с мясом уложить в баранчик вместе с небольшим количеством бульона, украсить зеленью.

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ В СОУСЕ «БЕЛОЕ ВИНО»

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г телячьей грудинки
200 мл бульона
200 г репчатого лука
40 г сливочного масла
по 20 г корня петрушки и сельдерея
соль, специи по вкусу
Для соуса:
по 20 г муки и сливочного масла
40 мл сухого белого вина
4 г лимонной кислоты
зелень

У телячьей грудинки срезать грудную кость, на реберных костях острием ножа прорезать пленки, после чего реберные кости удалить, грудинку промыть, уложить в кастрюлю, добавить бульон, лимонную кислоту, пассерованный репчатый лук,

нарезанные соломкой петрушку и сельдерей, перец горошком, лавровый лист и припустить 30-40 минут под плотно закрытой крышкой.

Готовую грудинку нарезать широкими кусками по одному на порцию и хранить в горячем подсоленном бульоне.

На бульоне, оставшемся от припускания, приготовить соус, для чего бульон процедить, а вареные овощи протереть через металлическое сито. Сливочное масло растопить, выпарить из него воду, после чего добавить муку, прогреть ее, помешивая деревянной лопаточкой, затем охладить, постепенно соединить с бульоном, процедить, проварить, добавить доведенное до кипения вино.

Перед подачей на стол бульон с грудинки слить, грудинку залить горячим соусом и прогреть в соусе 10-15 минут до кипения.

Для гарнира подойдут: отварной рис, припущенная в молочном соусе морковь. В подогретую тарелку уложить овощной гарнир, затем - кусок припущенной грудинки, полить соусом.

ТЕЛЯТИНА ПАРОВАЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

900 г телятины
соль, перец по вкусу
20 г топленого масла
300 мл бульона
4 г лимонной кислоты
Для соуса:
2 луковицы
по 50 г корня петрушки и сельдерея
120 г моркови
зелень
1 ст. ложка муки
20 г сливочного масла

Из поясничной части или из задней ноги нарезать поперек волокон по одному плоскому куску мякоти, отбить тяпкой для выравнивания куска по толщине, посолить, поперчить, слегка обжарить на топленом масле. Сложить в кастрюлю, добавить нарезанные соломкой лук, морковь и петрушку, мясной бульон, лимонный сок или лимонную кислоту и припустить около 30 минут под плотно закрытой крышкой. Бульон, оставшийся от

припускания, процедить, вареные овощи протереть через металлическое сито, добавить пассерованную муку, проварить и еще раз процедить.

Подать телятину с соусом и с гарниром.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г говяжьего, или телячьего, или свиного, или бараньего языка
по 100 г лука, моркови и корня петрушки
соль, специи
250 г соуса
зелень

Язык зачистить, промыть, залить холодной водой, добавить соль (10 г на 1 л воды), лук, морковь, корень петрушки, специи и варить: говяжьи языки - 1,5-2 часа, телячьи, свиные и бараньи - около 1 часа. Готовность языка проверяют проколом поварской иглы или вилки. С готового вареного языка кожа легко снимается (чтобы снять кожу, вареный язык переложить в холодную воду).

Язык нарезать на тонкие ломтики по 2-3 на порцию (крупные говяжьи языки - по 1-2 ломтя на порцию), сложить в неглубокую посуду, залить горячим соленым бульоном, прогреть до кипения, хранить до подачи в горячем состоянии.

Подать отварной язык с отварными овощами, отварными бобовыми, сложными гарнирами. Язык полить соусом на выбор: красным, красным с вином, луковым, луковым с горчицей, сметанным с хреном. Блюдо оформить зеленью.

МОЗГИ ОТВАРНЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г мозгов
по 20 г лука, моркови, корня петрушки и сельдерея
20 мл уксуса 3%
250 г соуса
зелень

Целые мозги промыть, залить холодной водой и выдержать

1,5-2 часа, не вынимая из воды. Удалить с мозгов пленку, добавить лук, морковь, петрушку, сельдерей, соль, специи, уксус и варить 15-20 минут при очень тихом кипении. Хранить до подачи в этом же бульоне при температуре 75-80°С.

При подаче мозги с помощью металлической лопатки поделить на порции, переложить на нагретую тарелку, полить соусом: паровым белым с каперсами или томатным. На гарнир подать отварные и припущенные овощи, вареные грибы, свежие помидоры, малосольные огурцы, корнишоны и т.д.

НОЖКИ ТЕЛЯЧЬИ ИЛИ СВИНЫЕ ОТВАРНЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

телячьи или свиные ножки
уксус 9%
лук, морковь
корень петрушки и сельдерея
соль
специи

Ножки телячьи или свиные ошпарить или опалить, зачистить, промыть и замочить на несколько часов в холодной воде с добавлением уксуса. После ножки промыть, залить свежей водой и варить 4-5 часов при тихом кипении. В конце варки добавить соль, специи, лук. морковь, петрушку, сельдерей.

У вареных ножек отделить крупные кости. Обработанные вареные ножки залить соусом (томатным с грибами или белым с яйцом), прогреть, подать с этим же соусом. На гарнир: рассыпчатые каши, отварной картофель, тушеная капуста. Блюдо оформить зеленью.

МЯСО, ТУШЕННОЕ В ПИВЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины или баранины
или 800 г свинины
1 морковь
по 40 г корня петрушки и сельдерея
50 г топленого свиного
или говяжьего жира

2 ст. ложки томатного пюре
200 мл светлого пива
400 мл красного соуса
соль, специи
зелень

Крупные куски обычного или шпигованного мяса посолить, поперчить, обжарить на свином или говяжьем топленом сале, сложить в кастрюлю, залить смесью пива и красного соуса и тушить около 2 часов.

Готовое мясо нарезать поперек волокон по 1-2 куска на порцию и подать с соусом, в котором тушилось мясо. На гарнир: жареный, отварной или тушеный картофель, рассыпчатые каши, отварные бобовые и макаронные изделия.

МЯСО, ТУШЕННОЕ КРУПНЫМ КУСКОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1-1,5 кг говядины, или баранины, или свинины
1 морковь
по 40 г корня петрушки и сельдерея
50 г топленого свиного
или говяжьего жира
2 ст. ложки томатного пюре
красное столовое вино и бульон
соль, специи
зелень

Для тушения используют мякоть задней ноги, лопатки, а также грудинку вместе с реберными костями (грудную кость надо вырезать и удалить).

Крупные куски мяса (1-1,5 кг) посолить, поперчить, обжарить на топленом свином или говяжьем жире, переложить в кастрюлю, затем на этой же сковороде обжарить лук, морковь, петрушку, сельдерей, соединить их с мясом, добавить смесь бульона и красного сухого вина (1:1), соль, специи, томатное пюре. Жидкость должна полностью покрывать мясо.

Довести до кипения на плите, после чего поместить в жарочный шкаф с температурой 150-160°С. Продолжительность тушения говядины - около 2 часов, баранины и свинины - около 1 часа.

Готовое мясо вынуть, нарезать поперек волокон на порции по

1-2 куска. Бульон процедить, вареные овощи протереть, добавить пассерованную муку, проварить и процедить. Этим соусом залить нарезанное мясо, прогреть, доводя до кипения. При подаче этим же соусом полить мясо.

На гарнир: отварной, тушеный и жареный картофель, овощи, рассыпчатые каши, отварные макаронные изделия.

МЯСО, ТУШЕННОЕ В ХЛЕБНОМ КВАСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины или баранины или 800 г свинины
по 40 г корня петрушки и сельдерея
50 г топленого свиного или говяжьего жира
1 морковь
2 ст. ложки томатного пюре
600 мл хлебного кваса
мука
соль, специи
зелень

Крупные куски обычного или шпигованного мяса посолить. поперчить, обжарить на топленом животном сале, сложить в посуду, добавить хлебный квас, специи, обжаренные морковь, лук, петрушку (или сельдерей), томатное пюре и тушить около 2 часов.

Готовое мясо нарезать на порции. Оставшийся бульон процедить, овощи протереть, добавить пассерованную

муку, специи, проварить и снова процедить. Полученным соусом залить нарезанное мясо, прогреть, доводя до кипения, и до подачи к столу хранить в горячем состоянии (75-80˚С).

Подать с отварным картофелем, посыпав зеленью.

МЯСО ШПИГОВАННОЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

говядина, свинина или баранина
шпик соленый свиной или сырокопченая грудинка (бекон)
морковь
корень петрушки и сельдерея

чеснок (для свинины и баранины)
1 морковь
по 40 г корня петрушки и сельдерея
50 г топленого свиного или говяжьего жира
2 ст. ложки томатного пюре
красное столовое вино
бульон
соль, специи, зелень

Крупные куски нежирной говядины нашпиговать соленым свиным шпиком, корнем петрушки и морковью. Если говядина жирная, то шпик не нужен. Свинину и баранину нашпиговать морковью, петрушкой и чесноком.

Продукты для шпигования нарезать брусочками сечением 5х5 мм, нашпиговать ими мясо вдоль мышечных волокон с помощью специальной шпиговальной иглы. При отсутствии шпиговальной иглы можно сделать проколы в мясе узким лезвием ножа. Шпик и коренья в мясе при шпиговании лучше расположить симметрично и равномерно с тем, чтобы при последующей нарезке готового мяса на порции получился определенный рисунок. Затем шпигованное мясо тушить так же, как в предыдущем рецепте.

ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г говядины средней жирности (наружный и боковой куски тазобедренной части)
или свинины (мякоть лопатки, шеи или задней ноги)
50 г топленого свиного сала
600 мл бульона
2 ст. ложки томатного пюре
2 луковицы
1 кг картофеля
соль
перец горошком
лавровый лист
зелень

Говядину средней жирности или свинину нарезать по 2 куска на порцию, посолить, поперчить, обжарить, сложить в кастрюлю, добавить бульон, томатное пюре, пассерованный лук и тушить до готовности под плотно закрытой крышкой. Затем на мясо

положить сырой очищенный картофель, нарезанный дольками и посыпанный солью, добавить перец горошком, лавровый лист, плотно закрыть крышкой и тушить около 30 минут до готовности картофеля. После этого крышку открыть, так как вкус и запах картофеля в закрытом пространстве ухудшаются.

При подаче в тарелку положить картофель, на картофель - мясо с соусом, посыпать зеленью. Отдельно можно подать малосольные огурцы или помидоры, квашеную капусту, салаты из свежих овощей.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ИЛИ СВИНИНЫ ПАРОВЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг телятины или свинины
соль, перец
200 г вареных белых грибов (или шампиньонов)
150 мл сухого белого вина
мясной бульон
грибной отвар
лимон

Из реберной части корейки нарезать по одному куску на порцию с ребрышком, хорошо отбить тяпкой, посолить, поперчить, уложить одним слоем в широкую кастрюлю или сотейник, добавить грибной отвар, бульон, сухое белое вино и припустить под плотно закрытой крышкой около 30 минут. Котлеты должны быть закрыты жидкостью наполовину.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ШПИГОВАННЫЕ ПАРОВЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг телятины
150 г сырокопченого окорока, или рулета, или грудинки
200 г вареных белых грибов (или шампиньонов)
150 мл сухого белого вина
бульон и грибной отвар
соль, перец
лимон
зелень

Котлеты, нарезанные из реберной части корейки, не отбивать. В них сделать проколы широким лезвием ножа и в образовавшиеся полости вложить тонкие ломтики бекона, сырокопченой корейки, грудинки, окорока или соленого свиного шпика.

В дальнейшем котлеты приготовить так, как описано в предыдущем рецепте.

БАРАНИНА, ТУШЕННАЯ С БАКЛАЖАНАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг баранины (мякоть лопатки или задней ноги)
60 г курдючного сала или 2 ст. ложки оливкового масла
соль, перец
600 г баклажанов
200 г помидоров
2 луковицы
100 зеленой фасоли
0,5 л бульона
черный перец
горошком, лавровый лист
зелень (кинза, базилик, петрушка, укроп)

Баранину нарезать по 3 куска на порцию (грудинку порубить с реберными костями), посолить, поперчить, обжарить на курдючном сале или оливковом масле. Баклажаны нарезать кубиками (20 мм), помидоры и репчатый лук - дольками, зеленую фасоль - квадратами. Баранину и овощи уложить в керамические горшочки (однопорционные или многопорционные), добавить пряную зелень (кинзу, базилик, петрушку), бульон, черный перец горошком, лавровый лист, плотно закрыть крышками и тушить около часа.

Подать в том же горшочке, на столе разложить в тарелки, посыпать зеленью укропа.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (наружный и боковой куски

тазобедренной части)
50 г топленого свиного сала или говяжьего жира
2 луковицы
2 ст. ложки томатного пюре
0,5 л бульона
соль, специи
200 г чернослива

Мякоть говядины нарезать по 2 куска на порцию, посолить, поперчить, обжарить на топленом свином сале или говяжьем жире, добавить пассерованный репчатый лук, томатное пюре, бульон, специи и тушить до готовности около часа. В конце тушения добавить промытый чернослив и тушить еще 15 минут.

Подать мясо с соусом и черносливом. Гарнир: рассыпчатые каши, отварные овощи, бобовые, макаронные изделия.

АЗУ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (наружный и боковой куски тазобедренной части)
2 ст. ложки топленого масла
0,5 л бульона
2 ст. ложки томатного пюре
200 г соленых огурцов
2 ст. ложки муки
600 г картофеля
200 г помидоров
лавровый лист
зелень петрушки, кинзы и укропа
чеснок
соль
перец

Мясо нарезать в виде широких кусков, отбить их для выравнивания по толщине, затем нарезать на брусочки сечением около 10 мм, длиной 3-4 см. Посолить, поперчить, обжарить на топленом масле, сложить в кастрюлю, добавить пассерованный лук, томатное пюре, бульон, перец горошком и тушить под плотно закрытой крышкой до готовности мяса (около 40 минут). Муку пассеровать на топленом масле. К мясу добавить пассерованную муку, соленые огурцы, довести до кипения,

добавить слегка обжаренный на масле картофель, после закипания положить нарезанные дольками свежие помидоры, лавровый лист и тушить под крышкой еще около 20 минут.

Подать мясо с картофелем, овощами и соусом, посыпать зеленью петрушки, кинзы и укропа, смешанной с мелко нарубленным чесноком.

СВИНИНА МАРИНОВАННАЯ ТУШЕНАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

Для маринада:
10 мл уксуса 6%
сухое красное вино
вода
800 г свинины
соль, специи
30 г топленого свиного сала
1 луковица
1 морковь
400 г красного соуса
зелень

Для маринада смешать уксус, вино и воду. Мякоть задней ноги нарезать поперек волокон на плоские куски, отбить их, посолить, поперчить, сложить в эмалированную или керамическую посуду, добавить маринад, распределяя его равномерно, оставить в холодильнике на 6-8 часов. Маринад сохранить.

Маринованную свинину обжарить с двух сторон на топленом свином сале, сложить в кастрюлю, добавить обжаренные лук и морковь, залить смесью красного соуса и маринада и тушить под крышкой около 40 минут.

Подать свинину с отварным или жареным картофелем, посыпать мелко рубленной зеленью.

ЯХНИЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

На 5 порций:
450 г баранины (мякоть задней ноги)

400 г бараньих почек
320 г бараньей печени
соль, перец
топленое баранье сало
2 луковицы
3 ст. ложки томатного пюре
100 мл сухого красного вина
400 мл бульона
1,2 кг картофеля
зелень петрушки, кинзы, укропа, мяты
лавровый лист

Мясо молодого барашка, печень и почки нарезать - по 5 кусочков каждого вида продукта. В глубокой сковороде с крышкой обжарить на сале поочередно все три вида мясопродуктов и переложить их в другую посуду. В этом же жире пассеровать мелко нарезанный лук, муку, томатное пюре, добавить бульон, довести до кипения.

Затем заложить в сковороду обжаренные мясопродукты, добавить вино, нарезанный сырой картофель, зелень петрушки, кинзы, укропа, мяты, лавровый лист, жарить под крышкой до готовности картофеля (около 20 минут). Подать в этой же сковороде.

ГУЛЯШ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (лопатка, наружный и боковой куски тазобедренной части), или свинины (мякоть лопатки, шеи), или баранины (мякоть лопаточной части, задней части)
бульон
50 г топленого свиного сала или говяжьего жира
2 луковицы
2 ст. ложки томатного пюре
1 ст. ложка муки
2 ст. ложки сметаны
зелень по вкусу
чеснок
соль
перец горошком
лавровый лист

Мякоть говядины, свинины или баранины нарезать кусочками по 25-30 г, посолить, поперчить, обжарить на топленом свином сале или говяжьем жире.

Мясо соединить с пассерованным луком и томатным пюре, залить бульоном и тушить до полного размягчения. Затем добавить пассерованную на масле муку, сметану, перец горошком, лавровый лист и продолжить тушить еще 15-20 минут. Подать гуляш с вареными или жареными овощами, рассыпчатыми кашами, отварными макаронами, посыпав мелко порубленной зеленью.

Гуляш можно заправить толченым чесноком, а часть мяса заменить сырокопченой грудинкой или беконом.

ЖАРКОЕ «СОУС ПО-КУБАНСКИ»

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти свинины или говядины
6 картофелин
2 сладких перца
2 луковицы
3 спелых помидора (можно взять консервированные в собственном соку)
4 зубчика чеснока
1 острый перец чили
60 мл растительного масла
1 л воды
5 шт. лаврового листа
6 шт. перца горошком
зелень

Мясо нарезать крупным кубиком, лук крупно порезать, перцы нарезать дольками. Помидоры очистить от кожицы, опустив в кипяток на 1 минуту. Затем мелко нарезать (если спелые, можно просто раздавить).

В большом сотейнике разогреть масло, обжарить мясо, добавить лук и чеснок, влить 1 л воды. Довести до кипения, добавить половину картофеля, лавровый лист, перец горошком. Убавить огонь и готовить, пока мясо не станет мягким. Затем добавить вторую половину картофеля и перец, через 10 минут - помидоры. Приправить солью и перцем. Готовить еще 10-15 минут.

Подать в глубоких тарелках или мисках, посыпав рубленой

зеленью.

ЖАРКОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С КУСКУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

800 г мякоти баранины (лопатка, нога)
2 луковицы
1 банка (250 г) измельченных очищенных помидоров
1 ст. ложка паприки
1/2 ч. ложки красного острого перца
4 зубчика чеснока
1 ч. ложка кумина (зиры)
2 шт. острого перца чили
0,5 л воды
300 г кускуса
100 мл оливкового масла

зелень кинзы

Баранину нарезать средними кусками, лук - полукольцами. Обжарить баранину, добавить лук, острый молотый перец и паприку. Добавить воду и готовить до мягкости мяса, добавить помидоры, чеснок и кумин (зиру). Кускус залить водой, довести до кипения, посолить, накрыть крышкой, дать настояться.

Подавать мясо с получившимся соусом-бульоном и кускус отдельно. Украсить кинзой и перцем чили.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

800 г свинины (лопатка или задняя нога)
соль, перец
50 г топленого свиного сала
черный перец горошком
лавровый лист, тмин
2 луковицы
1 кг квашеной капусты
зелень петрушки и укропа

Свинину нарезать по 1-2 куска на порцию, посолить, поперчить, обжарить на топленом свином сале, сложить в

жаровню или кастрюлю с толстым дном, добавить обжаренный лук, не отжатую от рассола квашеную капусту и тушить 30-40 минут в жарочном шкафу с добавление черного перца горошком, лаврового листа и тмина. В процессе тушения капусту и мясо периодически помешивать, при необходимости добавить горячий мясной бульон.

Подавать свинину с капустой вместе с отварным картофелем, посыпать зеленью петрушки и укропа.

ЛЕНИВОЕ РАГУ» ИЗ СВИНИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

800 г свинины (лопатка или шейка)
2 луковицы
3 зубчика чеснока
2 сладких перца
1 большой баклажан
2 маленьких кабачка
2 больших помидора
растительное масло
соль, перец
3 шт. лаврового листа
1/2 ч. ложки сухого майорана
1/2 ч. ложки сухого тимьяна
1/2 ч. ложки сухого тмина
15 шт. перца горошком
зелень петрушки и укропа

Нарезать свинину крупным кубиком и замариновать с чесноком. Баклажаны, кабачки и помидоры нарезать кружочками, сладкий перец - квадратиками. На дно кастрюли или глубокого сотейника (идеально взять утятницу) выложить слоями: лук, затем свинину, далее перец, баклажаны, кабачки, помидоры. Пересыпать слои солью, специями и перцем. Полить маслом, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на 3 часа при температуре 150°С.

При подаче перемешать и посыпать рубленой зеленью.

ТЕЛЯТИНА С ГРИБАМИ И ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г телятины (мякоть ноги)
200 г свежих шампиньонов (можно добавить белые грибы)
1 луковица
300 мл сливок 33%
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка зернистой горчицы
соль, перец по вкусу
зелень петрушки

Нарезать из телятины 8 тонких эскалопов поперек волокон, можно слегка их отбить, чтобы придать форму. Обвалять в муке и обжарить на сковороде с двух сторон. Сложить в сотейник. На сковороде обжарить лук и шампиньоны, присыпать мукой, добавив стакан воды, хорошо перемешать. Залить этой смесью мясо и поставить на маленький огонь. Довести телятину до готовности, но так, чтобы мясо не развалилось. Добавить сливки и горчицу, довести до кипения, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Подавать с рисом или картофельным пюре.

ОССОБУКО

1 порция
низкая энергетическая ценность

4 куска телячьей рульки (примерно по 250 г), распиленной поперек вместе с мозговой костью
1 луковица
300 г помидоров
150 г моркови
80 мл оливкового масла
2 ст. ложки муки
1 ч. ложка цедры лимона
300 мл бульона
200 мл сухого белого вина
1 веточка тимьяна
2 зубчика чеснока
2 лавровых листа
соль, перец по вкусу

Куски телячьей рульки посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Выложить телятину в теплое место. В оставшемся масле

обжарить нарезанные лук, морковь и чеснок. Влить и выпарить белое вино, добавить бульон и очищенные от кожицы помидоры, лавровый лист, цедру, специи, положить обжаренные стейки и тушить на маленьком огне до готовности 1,5 часа.

Подать с ризотто или пастой.

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ПО-СТРОГАНОВСКИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 отварной говяжий язык
3 луковицы
25 г сушеных грибов
2-3 зубчика чеснока
1 помидор
1 ч. ложка лимонного сока
250 г сметаны 20%
50 г пшеничной муки
0,5 л свекольного сока
25 мл соевого соуса
1/2 ч. ложки меда
лавровый лист, гвоздика,
черный перец горошком,
кориандр молотый или хмели-сунели
2 ст. ложки растительного масла
20-25 г сливочного масла

Замочить сушеные грибы в воде до мягкости. Говяжий язык нарезать не очень тонкой соломкой и отложить. В сотейнике на растительном масле с добавлением сливочного масла обжарить нарезанный полукольцами лук и грибы. Добавить нарезанный помидор, измельченный чеснок, пряности, соевый соус и мед.

Нарезанный язык обвалять в муке, откинуть на сито или дуршлаг, убрав лишнюю муку, обжарить отдельно, после чего добавить в сотейник к овощам и грибам. В сотейнике все перемешать, влить 2/3 свекольного сока, перемешанного со сметаной.

Тушить до готовности всех ингредиентов и загустения на минимальном кипении около 10 минут, подливая частями для поддержания цвета оставшийся свекольный сок. Довести до вкуса солью и соком лимона.

Подавать горячим с картофельным пюре, жареным картофелем, гречкой, отварной репой.

ПОЧКИ ПО-РУССКИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьих, или телячьих, или бараньих, или свиных почек
соль, перец
2 луковицы
1 морковь
корень петрушки
70 г сливочного масла

Почки зачистить от пленки и наружных сосудов. Говяжьи почки разрезать вдоль пополам, отварить в большом количестве воды, хорошо промыть. Телячьи, бараньи и свиные почки используют в сыром виде.

Почки нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, обжарить с луком на топленом масле. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Морковь и петрушку нарезать ломтиками, обжарить.

Все компоненты соединить в кастрюле, залить красным соусом, добавить соленые огурцы и тушить 20 минут. Затем заложить нарезанный кубиками или дольками картофель, добавить соль, лавровый лист и тушить под крышкой до готовности картофеля.

При подаче почки с овощами посыпать измельченной зеленью, смешанной с рубленым чесноком.

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г говяжьей, или телячьей, или бараньей, или свиной печени
соль, перец
мука
топленое масло
соус сметанный с луком
зелень

Обработанную печень нарезать плоскими кусочками массой

около 70 г, посолить, поперчить, панировать в муке, обжарить с двух сторон на топленом масле, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом с луком и тушить около 20 минут.

Подать с отварным картофелем, свежими помидорами и корнишонами, посыпав зеленью.

МЯСО ЖАРЕНОЕ И ЗАПЕЧЕННОЕ

РОСТБИФ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (вырезка, тонкий или толстый край)
50 г топленого свиного сала или говяжьего жира
соль, перец
зелень
сливочное масло

Для приготовления ростбифа говядину запекать крупным куском. Вырезку, толстый и тонкий края зачистить от поверхностной пленки, натереть солью, перцем, смазать растопленным жиром и запекать в сильно разогретом духовом шкафу (220-230°С) до образования на поверхности мяса румяной корочки. Затем температуру в шкафу снизить до 150-160°С и продолжить запекать мясо, периодически поливая его жиром и соком, вытекающим на противень. Если на противне жарится несколько кусков мяса, то они не должны соприкасаться друг с другом.

Вырезку и тонкий край жарить 30-40 минут, толстый край – около 1 часа.

Готовое мясо нарезать на ломтики поперек волокон так, чтобы поджаристая корочка распределялась равномерно на все ломтики. На подогретое блюдо или тарелку уложить гарнир, затем нарезанное мясо, полить мясо маслом, блюдо оформить зеленью, сладким перцем. На гарнир подать жареный картофель, строганный хрен, припущенную морковь в молочном соусе с зеленым горошком в тарталетках, отварную капусту (цветную, брюссельскую), соленые и маринованные корнишоны. Гарнир полить сливочным маслом.

МЯСО ШПИГОВАННОЕ ЖАРЕНОЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

800 г говядины (вырезка, тонкий и толстый край)
75 г соленого шпика или бекона
чеснок
перец, соль
мускатный орех
сушеный базилик
молотый кориандр
50 г топленого свиного сала
или говяжьего жира
зелень

Шпик зачистить от соли, срезать шкурку, нарезать брусочками 5х5 мм, пересыпать перцем, мускатным орехом, сушеными базиликом, кориандром. Свиной шпик можно заменить жирным беконом, количество добавляемых специй в этом случае уменьшается.

Вырезку, тонкий или толстый край говядины нашпиговать соленым свиным шпиком или беконом и чесноком. Удобнее всего шпиговать мясо с помощью специальной шпиговальной иглы. При отсутствии шпиговальной иглы в мясе можно сделать проколы узким лезвием ножа. Чеснок нарезать тонкими пластинками, обмакнуть в соль и перец и вставить в полости, образованные проколом широкого лезвия ножа.

Шпигованное мясо натереть солью, перцем, смазать растопленным жиром и жарить в сильно разогретом жарочном шкафу (220-230°С) до образования на поверхности мяса румяной корочки.

Затем температуру в шкафу снизить до 150-160°С и продолжить жарить мясо, периодически поливая его жиром и соком, вытекающим на противень.

Подать жареное мясо со сложными овощными гарнирами.

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг телячьей грудинки
соль, перец
50 г топленого свиного сала или говяжьего жира
зелень

Для фарша:
250 г мякоти телятины
50 мл молока
50 г шпика или бекона
молотый перец красный и черный
молотый кориандр, базилик,
мускатный орех
соль

Для фарша телятину измельчить в мясорубке, добавить соль, специи, нарезанный мелкими кубиками соленый шпик или копчености (бекон, сырокопченую грудинку или корейку), молоко, хорошо перемешать.

У телячьей грудинки вырезать и удалить грудную кость, прорезать пленки с внутренней стороны вдоль реберных костей. Между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам, прорезать пленки с помощью широкого ножа. При этом получится подобие большого кармана, который надо наполнить фаршем.

Фаршированную грудинку натереть солью, перцем, смазать растопленным жиром и жарить в сильно разогретом жарочном шкафу (230˚С) до образования на поверхности мяса румяной корочки. Затем температуру в шкафу снизить до 150-160˚С и продолжить жарить грудинку, периодически поливая ее жиром и соком, вытекающим на противень. Общая продолжительность жарки грудинки - около 1 часа. Если в процессе жарки вся жидкость на противне выпарится, то надо подлить мясной бульон.

Готовую грудинку нарезать на порции по 1-2 куска (реберные кости удалить), подать со сложным овощным гарниром. Блюдо оформить зеленью.

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ГОРЧИЧНОЙ ГЛАЗУРИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

2 кг свиных ребер
Для варки:
2 банки пшеничного пива
1 шт. репчатого лука
4 ст. ложки дижонской горчицы
1 головка чеснока
1 морковь

гвоздика
душистый перец
3 лавровых листа
2 ч. ложки соли
вода
Для маринада:
4 ст. ложки дижонской горчицы
2 зубчика чеснока
2 ч. ложки ворчестерского соуса
80 г оливкового масла

Ребрышки и все ингредиенты для варки положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы покрывало ребрышки на 2 см. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 45 минут.

Для маринада чеснок натереть на мелкой терке и тщательно смешать с остальными ингредиентами. Вареные ребра смазать маринадом со всех сторон и запечь в духовке 20 минут при 200°С. Ребрышки перед подачей разрезать и гарнировать овощами с чесночным багетом. В качестве соуса подать горчицу.

Свиные ребрышки в горчичной глазури

БИФШТЕКС

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого свиного или говяжьего жира
соль, перец
корень хрена
зелень

Говяжью вырезку зачистить от наружной пленки, отрезать куски поперек волокон шириной 25-30 мм, слегка отбить тяпкой, посолить, поперчить и жарить с двух сторон на топленом сале или на топленом масле. Продолжительность жарки - около 15 минут.

Подать бифштекс со сложным гарниром: жаренный во фритюре картофель, строганый хрен, жареные помидоры, баклажаны, а также свежие, соленые и маринованные овощи и зелень.

ГРУДИНКА БАРАНЬЯ ФАРШИРОВАННАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг баранины
соль, перец
60 г бараньего сала
1 кг картофеля
400 г помидоров
3 луковицы
зелень
Для фарша:
говяжья печень
рассыпчатый рис
нарубленные вареные яйца
пассерованный лук
соль, перец

Для фарша: обжаренную говяжью печень измельчить в мясорубке и хорошо перемешать с рассыпчатым рисом, нарубленными вареными яйцами, пассерованным луком, добавить соль, перец.

Для фарширования бараньей грудинки можно использовать и другие фарши, например смесь гречневой каши с луком и яйцами или просто мясной фарш.

Между наружным слоем мяса и слоем мяса, непосредственно прилегающим к ребрам, прорезают пленки с помощью широкого ножа. При этом получается подобие кармана, который наполняют фаршем.

Грудинку натереть солью, перцем, смазать растопленным бараньим салом и жарить в сильно разогретой духовке (220-230°С) до образования на поверхности мяса румяной корочки. Затем температуру снизить до 150-160°С и продолжить

жарить мясо, периодически поливая его жиром и соком, вытекающим на противень.

Общая продолжительность жарки - около 1 часа. Если в процессе жарки вся жидкость на противне выпарится, то надо подлить мясной бульон.

Готовую грудинку нарезать, полить сливочным маслом. Подать с жареным картофелем, луком, помидорами и оформить зеленью. Из грудинки одной бараньей туши можно приготовить блюдо на 6-10 персон.

ФИЛЕ С ГРИБАМИ В СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого свиного или говяжьего жира
соль, перец
4 куска белого хлеба
сливочное масло
100 г ветчины
150 г свежих шампиньонов
250 соуса красного с вином
зелень

Из средней части говяжьей вырезки нарезать куски шириной до 40 мм, посолить, поперчить, жарить на топленом животном жире или на топленом масле около 25 минут. Из пшеничного хлеба поджарить на сливочном масле гренки.

При подаче на прогретое блюдо положить гренок, покрыть его ломтиком прогретой ветчины, сверху уложить жареное филе, на мясо - ломтики вареных шампиньонов, полить соусом красным с вином, оформить зеленью.

ФИЛЕ С ПОМИДОРАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого свиного или говяжьего жира
соль, перец
4 куска белого хлеба
сливочное масло

100 г печеночного паштета
250 г соуса красного с эстрагоном
помидоры

Из средней части говяжьей вырезки нарезать куски шириной до 40 мм, посолить, поперчить, жарить на топленом животном или на топленом масле около 25 минут. Из пшеничного хлеба поджарить на сливочном масле гренки.

Гренок из пшеничного хлеба намазать паштетом из печени, уложить его на подогретое блюдо, на гренок положить жареное филе, полить соусом красным с эстрагоном, сверху положить жареные помидоры.

ЛАНГЕТ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого жира или масла
соль, перец
сливочное масло
зелень

Из тонкой части зачищенной говяжьей вырезки нарезать по два ломтика на порцию, отбить, посолить, поперчить и жарить на топленом животном жире или на топленом масле с двух сторон около 8 минут.

Лангет полить сливочным маслом и подать с овощным гарниром, оформив зеленью.

ЛАНГЕТ В СУХАРЯХ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого жира или масла
соль, перец
2 яйца
100 г сметаны
белый хлеб
топленое масло, сливочное масло
зелень

250 г соуса

Из тонкой части зачищенной говяжьей вырезки нарезать по два ломтика на порцию, отбить, посолить, поперчить, смочить в яйце, смешанном со сметаной, панировать в хлебной крошке и жарить на топленом масле с двух сторон около 8 минут.

Готовый панированный лангет полить сливочным маслом и подать с овощным гарниром, оформив зеленью. Отдельно к лангету подать соус охотничий, приготовленный с луком и грибами на основе красного соуса.

ЛАНГЕТ, ЖАРЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого жира или масла
соль, перец
сливочное масло
зелень

Из тонкой части зачищенной говяжьей вырезки нарезать по два ломтика на порцию, отбить, посолить, поперчить, смазать растопленным сливочным маслом и жарить с двух сторон на решетке над раскаленными деревянными углями.

Лангет полить сливочным маслом и подать с овощным гарниром, оформив зеленью.

РИБАЙ-СТЕЙК С ГОРЧИЧНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

4 рибай-стейка по 300 г
соль, перец по вкусу
Для горчичного масла:
700 г сливочного масла
200 г зернистой горчицы
1/2 ч. ложки соуса «Табаско»
10 г соли
2 ч. ложки лимонного сока
2 ч. ложки зелени петрушки
Для соуса «Винегрет»:

100 г красного сладкого перца
20 г пасты из базилика с чесноком
1 ч. ложка уксуса бальзамик
2 ч. ложки кедровых орехов
75 мл оливкового масла

Для соуса « Винегрет » смешать все ингредиенты в блендере, протереть через мелкое сито.

Для приготовления горчичного масла смешать размягченное сливочное масло с остальными ингредиентами, придать форму цилиндра. Охладить.

Рибай-стейки посолить, поперчить и зажарить на чугунной сковороде или на гриле до желаемой степени прожарки.

При подаче на каждый стейк положить по кусочку горчичного масла и подать с рататуем. Отдельно подать соус «Винегрет».

АНТРЕКОТ С ЯЙЦОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (толстый или тонкий край)
50 г топленого свиного или говяжьего жира
соль, перец
4 яйца
сливочное масло
зелень

От толстого или тонкого края говядины нарезать поперек волокон по одному куску на порцию, отбить, натереть солью, перцем, смазать растопленным жиром или топленым маслом и жарить в сильно разогретом жарочном шкафу (270-280°С) до образования на поверхности мяса румяной корочки. Затем температуру в шкафу снизить до 150-160°С и продолжить жарить мясо, периодически поливая его жиром и соком, вытекающим на противень.

На жареный антрекот положить яичницу-глазунью из одного яйца. Подать со сложным овощным гарниром. Блюдо оформить зеленью.

АНТРЕКОТ, ЖАРЕННЫЙ НА РЕШЕТКЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (толстый или тонкий край)
соль, перец
50 г сливочного масла
зелень

Из тонкой части зачищенной говяжьей вырезки нарезать по два ломтика на порцию, отбить, посолить, поперчить, смазать растопленным сливочным маслом и жарить с двух сторон на решетке над раскаленными углями.

Подать с картофелем в молоке, оформив зеленью.

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ, ЖАРЕННЫЕ НА РЕШЕТКЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг телячьей, бараньей или свиной корейки
соль, перец
топленое масло
сливочное масло
зелень

Котлеты натуральные из телятины, баранины или свинины посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом или оливковым маслом и жарить с двух сторон на решетке над раскаленными древесными углями около 15 минут. Подать с овощным гарниром. На котлету положить кусочек зеленого масла, приготовленного из размягченного сливочного масла, смешанного с измельченной зеленью и лимонным соком.

РОМШТЕКС

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (толстый или тонкий край, верхний и внутренний куски тазобедренной части)
яйцо
молоко
соль, перец
сухари для панировки
50 г сливочного масла
зелень

Из говядины нарезать поперек волокон плоские куски - по одному на порцию, отбить, смочить в яичном льезоне, в который добавить соль и перец, панировать в сухарях и обжарить с двух сторон.

При подаче ромштекс полить растопленным сливочным маслом.

Подать со сложным гарниром (например, жареный картофель, тушеная капуста, припущенная в молочном соусе морковь, маринованные корнишоны). Блюдо оформить зеленью.

КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ, БАРАНИНЫ, СВИНИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг телячьей, бараньей или свиной корейки
соль, перец
топленое масло
сливочное масло
зелень

Из реберной части корейки нарезать косым надрезом по одному куску на порцию с реберной косточкой, конец косточки зачистить, мякоть отбить, посолить, поперчить, жарить с двух сторон на топленом масле около 20 минут.

На зачищенную косточку надеть бумажную папильотку. Котлеты полить растопленным сливочным маслом. Подать со сложным гарниром: жаренный во фритюре картофель, отварная капуста кольраби с маслом, малосольные огурцы, свежие помидоры, зеленый салат листовой. Блюдо оформить зеленью.

БИФШТЕКС ПО-ГАМБУРГСКИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьей вырезки
50 г топленого свиного или говяжьего жира
соль, перец
4 яйца
сливочное масло

Говяжью вырезку зачистить от наружной пленки, отрезать

кусок поперек волокон шириной 25-30 мм, слегка отбить тяпкой, посолить, поперчить и жарить с двух сторон на топленом сале или на топленом масле. Продолжительность жарки – около 15 минут.

При подаче на бифштекс положить яичницу-глазунью из одного яйца.

КОТЛЕТЫ ОТБИВНЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г телячьей, бараньей или свиной корейки
соль, перец
топленое масло
яйцо
сухари для панировки
сливочное масло
зелень

Из реберной части корейки нарезать косым надрезом по одному куску на порцию с реберной косточкой, конец косточки зачистить, мякоть отбить, посолить, поперчить, панировать в яичном льезоне и сухарях жарить с двух сторон на топленом масле около 20 минут. Котлеты полить растопленным сливочным маслом. Подать с овощным гарниром.

Такие котлеты можно приготовить из более жесткого мяса. Панировка немного удлиняет время жарки, но не позволяет мясу терять влагу.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг телячьей корейки
сок лимона или сухое вино
соль, перец
50 г топленого масла
200 г молочного соуса
1 яйцо
белый хлеб
растительное масло
для фритюра

сливочное масло
зелень

Из реберной части корейки нарезать широкие куски мяса с реберной косточкой, один конец косточки зачистить, мякоть отбить, смочить смесью лимонного сока и воды (1:1) или сухого белого виноградного вина и воды (1:1), посолить, поперчить и выдержать 2-3 часа в холодильнике.

Котлеты жарить на топленом масле, после чего поверхность котлет покрыть последовательно с одной и с другой стороны молочным соусом средней густоты, в который добавлен яичный желток. Панировать в хлебной крошке (белой панировке) или в хлебной «лапше» (для приготовления хлебной «лапши» черствый пшеничный хлеб высшего сорта очистить от корок, нарезать тонкими ломтиками, после чего нашинковать в виде соломки). Запанированные котлеты жарить во фритюре.

При подаче полить растопленным сливочным маслом. Гарнир: отварная капуста (цветная или брюссельская), консервированный зеленый горошек или отварная зеленая фасоль, припущенная в молочном соусе морковь, свежие помидоры, сладкий перец, зеленый салат и др. Блюдо оформить зеленью.

ШНИЦЕЛЬ ПО-ВЕНСКИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г свиной корейки или окорока
сухое вино или лимонный сок
вода
яйцо
молоко
соль, перец
сухари для панировки
топленое масло
сливочное масло
каперсы
лимон
400 г картофеля
зелень

Из свиной корейки или окорока нарезать по одному куску на порцию, хорошо отбить, смочить смесью лимонного сока и воды

(1:1) или белого сухого вина и воды (1:1), посолить, поперчить и выдержать в холодильнике 2-3 часа. Затем куски мяса по отдельности смочить в яйце, панировать в сухарях и жарить на топленом масле с двух сторон около 15 минут.

Сливочное масло растопить, положить в него каперсы, откинутые от рассола, и нашинкованную тонкой соломкой лимонную цедру.

При подаче на подогретое блюдо выложить обжаренный картофель, сверху - жареный шницель, полить его сливочным маслом с каперсами и цедрой, положить кружочек лимона (без кожицы), посыпать его укропом.

Для гарнира картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками, обжарить на топленом масле, посолить.

Отдельно к шницелю можно подать салат из свежих овощей, малосольные огурцы, помидоры, квашеные баклажаны. Каперсы можно заменить мелко нарезанными оливками.

ЭСКАЛОП ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ НЕАПОЛИТАНО

1 порция
низкая энергетическая ценность

250 г телятины
50 г муки
2 яйца
1 ч. ложка зернистой горчицы
1 ч. ложка дижонской горчицы
100 г панировочных сухарей
1 зубчик чеснока
Для соуса неаполитано:
1/2 ч. ложки каперсов
1 ст. ложка вяленых томатов
1 ст. ложка артишоков замороженных или консервированных
2 зубчика мелко рубленного чеснока
100 мл сливок 33%
20 г сливочного масла
1 ч. ложка лимонного сока
1 щепотка сахара
1 щепотка сухого перца чили
соль

Яйцо смешать с мелко порезанным чесноком и горчицей.

Телятину разрезать и отбить так, чтобы кусочки стали очень тонкими. Обвалять в муке, затем окунуть в яичную смесь и запанировать в сухарях. Обжарить во фритюре. После жарки положить на салфетку, чтобы удалить лишний жир.

Для соуса сливочное масло растопить, положить рубленые каперсы, томаты, артишоки и обжарить 1 минуту. Добавить сливки, лимонный сок, сахар, соль, перец чили, перемешать и немного уварить соус, чтобы стал гуще. Полить шницель соусом и подать с картофелем, запеченным с розмарином и оливковым маслом.

Эскалоп из телятины под сливочным соусом неаполитано Печеные баклажаны с острой начинкой

КОРЕЙКА ТЕЛЕНКА ЗАПЕЧЕННАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

4 куска корейки теленка
4 ст. ложки зернистой горчицы
80 мл оливкового масла
соль, перец по вкусу
1/2 ч. ложки сухого тимьяна
1/2 ч. ложки сухого орегано
Для гарнира:
300 г красного сладкого перца
320 г цукини
100 г репчатого лука
120 г моркови
200 г помидоров
120 мл оливкового масла
соль, перец по вкусу

Корейку замариновать с травами, солью и перцем, обжарить со всех сторон, обмазать горчицей и запечь в духовом шкафу при температуре 180°С до готовности.

Нарезать овощи. Обжарить лук до золотистого цвета, прибавить морковь, готовить 5-6 минут, добавить сладкий перец, помидоры и цукини.

В центр тарелки выложить гарнир, сверху поставить корейку ребрышками вверх. Украсить свежей зеленью.

СВИНАЯ КОРЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КОРОЧКОЙ ИЗ КЛЮКВЫ И ОРЕХА ПЕКАН

1 порция
низкая энергетическая ценность

2,5 кг свиной корейки (центральная часть на 8 ребрах)
Для маринада:
1,4 л клюквенного сока
180 мл клюквенной водки
5 ст. ложек соли
Для корочки из клюквы и ореха пекан:
500 г клюквы
240 г ореха пекан

240 г хлебной крошки
90 г сливочного масла
40 г зелени тимьяна

Смешать сок, водку и соль. Замариновать в этой смеси корейку и поставить на 12-14 часов в холодильник.

Клюкву пробить в блендере и уварить до консистенции густой пасты. Орехи порубить и обжарить на сухой сковороде 3-4 минуты. Смешать с маслом, хлебной крошкой и нарезанным свежим тимьяном.

Достать корейку из маринада, обсушить и обжарить со всех сторон до золотистой корочки. Выложить на противень, намазать пастой из клюквы и распределить сверху смесь орехов и крошки. Накрыть фольгой и выпекать в духовом шкафу при температуре 180˚С в течение примерно 1,5 часа (температура внутри куска, должна достичь 65˚С). За 10 минут до окончания готовки фольгу убрать, чтобы корейка подрумянилась.

Дать мясу выстояться в теплом месте 15 минут перед тем, как нарезать на порции.

ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г свиной корейки
соль, перец
50 г топленого свиного сала или топленого масла
250 г свежих шампиньонов
120 г свиных почек
4 куска белого хлеба
сливочное масло
2 помидора
растительное масло
зелень

Из почечной части корейки нарезать по два ломтика на порцию, отбить для выравнивания по толщине, посолить, поперчить и жарить с двух сторон на свином топленом сале или топленом масле.

При подаче на гренок положить жареное мясо, на мясо - ломтики вареных грибов, жареных свиных почек и обжаренных помидоров, полить соусом красным с эстрагоном или красным с вином. Подать с овощным гарниром. Блюдо оформить зеленью.

ЭСКАЛОП ИЗ СВИНИНЫ С ПОМИДОРАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г свиной корейки
соль, перец
50 г топленого свиного сала или топленого масла
4 куска белого хлеба
сливочное масло
2 помидора
растительное масло
зелень

Из почечной части корейки нарезать по два ломтика на порцию, отбить для выравнивания по толщине, посолить, поперчить и жарить с двух сторон на свином топленом сале или топленом масле.

При подаче жареное мясо положить на гренок из пшеничного хлеба или выпеченный из слоеного теста. Мясо полить маслом, на мясо положить половинки жареных помидоров.

БАРАНЬИ ГОЛЯШКИ В СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

3 бараньих голяшки
4-5 зубчиков чеснока
оливковое масло для жарки
Для соуса:
1 шт. репчатого лука
1/2 шт. корня сельдерея
1 морковь
1/2 шт. сладкого перца
стебли петрушки или укропа
листья лука-порея
100 мл красного сухого вина
2 ст. ложки меда
1 ст. ложка паприки
2 ст. ложки соевого соуса
перец черный крупномолотый
соль
5 ст. ложек пшеничной муки

В глубокой сковороде обжарить голяшки на оливковом масле и отложить в сторону.

Овощи крупно порезать и обжарить на той же сковороде, где жарили мясо, до золотистого цвета, затем влить вино и выпарить 1 минуту. Добавить паприку, перемешать, влить соевый соус, вернуть голяшки к овощам и все перемешать.

Залить мясо и овощи водой так, чтобы она покрыла содержимое сковороды на 2-3 см. Довести до кипения, добавить мед и варить на малом огне до готовности мяса. Когда голяшки будут готовы, их надо аккуратно достать и отложить.

Содержимое сковороды процедить, а овощи частично протереть через сито. Муку пассеровать на сухой сковороде до коричневого цвета, после чего разбавить 1 стаканом теплой воды, хорошо перемешать, чтобы не осталось комочков. Процеженный соус довести до кипения и влить пассерованную муку для придания соусу густоты.

Примечание: для соуса можно использовать любые корневые овощи, кроме картофеля, которые есть в вашем холодильнике.

Голяшки натереть чесноком, смазать оливковым маслом, посыпать паприкой и поставить в разогретую до 190-200˚С. Запечь до румяной корочки.

Подать с соусом, украсив рубленой петрушкой.

Бараньи голяшки в соусе Равиоли прованские

НАТУРАЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ, ШПИНАТОМ И СЫРОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

4 куска свиной корейки или карбоната по 160- 180 г
200 г свежих шампиньонов
100 г замороженного шпината
120 г сыра (любого, который хорошо плавится)

1 луковица
зелень петрушки (или лучше шалфея)
соль и перец по вкусу

Приготовить начинку: мелко порезать лук и шампиньоны, обжарить на растительном масле.

Шпинат разморозить и мелко порубить, добавить к луку и грибам, охладить, добавить тертый сыр соль и перец.

В каждом куске свинины сделать внутри «карман» - аккуратный горизонтальный надрез через небольшое отверстие в мясе. Наполнить карман фаршем и заколоть шпажкой, обвалять котлеты в муке и жарить на сковороде с двух сторон по 2-3 минуты. Затем довести до готовности в духовом шкафу.

Подавать с картофельным пюре или овощами.

БЕФСТРОГАНОВ

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г говяжьей вырезки, или толстого или тонкого края, или 1 кг телячьей корейки
соль, перец
перец горошком
лавровый лист
250 г репчатого лука
топленое масло
1 ст. ложка томатного пюре
1 ст. ложка муки
150 г сметаны
сливочное масло
зелень

Говяжью вырезку, толстый и тонкий края зачистить от наружной пленки, нарезать поперек волокон на тонкие куски (5 мм), отбить их для выравнивания по толщине, после чего нарезать в виде брусочков шириной 5 мм, посолить, поперчить.

На топленом масле обжарить тонко нашинкованный лук, затем соединить лук с подготовленным мясом и жарить, периодически перемешивая деревянной лопаточкой, до выкипания всей выделившейся из мяса воды и появления запаха жареного мяса. Затем добавить обжаренную муку и прогретую до кипения и заправленную томатной пастой сметану, прогреть, доводя до кипения.

Подать бефстроганов с картофелем, жаренным во фритюре.

КОРЕЙКА ЯГНЕНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, ЧЕРНОСЛИВОМ, ФАСОЛЬЮ И СОУСОМ ИЗ КРАСНОГО ВИНА

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г корейки ягненка (мякоть)
6 соцветий цветной капусты (бланшированной свежей или мороженой)
12 шт. чернослива без косточек
400 г красной фасоли
1 луковица
100 мл растительного масла
100 мл красного вина
40 г сливочного масла
1 ст. ложка томатной пасты или консервированных помидоров
Для соуса:
1 луковица
1 апельсин (очищенный от кожуры)
600 мл красного вина
2 моркови
50 мл растительного масла
1 яблоко

Для соуса мелко порезать лук, морковь и обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить очищенные от кожуры и нарезанные кусочками апельсин и яблоко, влить красное вино. Готовить на медленном огне 30-40 минут, процедить и уварить до густой консистенции.

Замочить чернослив в красном вине на 1 час. Проварить чернослив в вине. Обжарить мелко нарезанный лук в сливочном масле до золотистого цвета, добавить предварительно замоченную фасоль, немного воды, соль и готовить под крышкой на медленном огне до готовности. Добавить пассерованную томатную пасту или консервированные помидоры, вино от чернослива, проварить 4-5 минут.

Цветную капусту порезать пополам и обжарить со стороны разреза на масле до золотистого цвета, приправить солью и перцем.

Корейку ягненка обжарить со всех сторон и довести до готовности в духовом шкафу, дать выстояться 2-3 минуты.

Порезать на одинаковые порционные кусочки, приправить солью и перцем.

В центр каждой тарелки выложить фасоль и чернослив. По краям разложить цветную капусту.

Разогреть соус из красного вина, половину соуса подлить на тарелки, оставшуюся половину взбить в пену венчиком со сливочным маслом. Сверху на фасоль положить по 3 кусочка корейки, украсить пеной из красного винного соуса и зеленью.

СВИНИНА ПО-КИТАЙСКИ С БРОККОЛИ, ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

480 г свиного филе или карбоната
1 кг свежей или замороженной капусты брокколи
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка кукурузного крахмала
4 ст. ложки воды
1 ч. ложка сахара
1/4 ч. ложки черного молотого перца
60 мл растительного масла
20 мл кунжутного масла (темного)
8 зубчиков чеснока
1 ч. ложка семян белого кунжута

Нарезать свинину тонкими полосками, смешать соевый соус и крахмал, замариновать в этой смеси свинину. Чеснок нарезать тонкими пластинками. Брокколи разобрать на соцветия и опустить в кипящую воду на 1-2 минуты, быстро охладить (замороженную брокколи только разморозить).

В большой сковороде разогреть растительное и кунжутное масло. Обжарить чеснок, добавить свинину, быстро и тщательно перемешать, готовить 2-3 минуты, добавить брокколи. Можно добавить немного бульона или воду, чтобы получился легкий соус.

Выложить на тарелки и посыпать кунжутом. Подавать с отварным рисом.

ПОДЖАРКА ИЗ БАРАНИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг баранины (корейка, задняя нога)
соль, перец
50 бараньего сала или топленого масла
300 г сладкого перца
200 г репчатого лука
зелень
чеснок

Мясо нарезать тонкими широкими кусками, отбить, нарезать брусочками (5х5 мм), посолить, поперчить, обжарить с жиром и луком, периодически помешивая деревянной лопаточкой. В конце жарки положить нарезанный тонкой соломкой сладкий перец.

Подать с отварной фасолью, жареными баклажанами, свежими помидорами. Посыпать зеленью, смешанной с рубленым чесноком.

ПОДЖАРКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г говядины (толстый или тонкий край)
50 г свиного сала или топленого масла
200 г репчатого лука
220 г свежих шампиньонов
соль, перец
зелень

Говядину нарезать тонкими кусками, отбить, после чего нарезать брусочками массой 10-15 г, посолить, поперчить. Мелко нарезанный репчатый лук жарить несколько минут на топленом сале или масле, затем добавить подготовленное мясо, обжарить, периодически перемешивая. В конце жарки добавить нарезанные тонкими ломтиками вареные шампиньоны, прожарить несколько минут.

Подать с овощным гарниром, посыпать зеленью.

Пример гарнира: картофель жареный, отварная капуста кольраби с маслом, отварная зеленая фасоль с маслом, жареные помидоры.

МЕДАЛЬОНЫ ИЗ СВИНОЙ ВЫРЕЗКИ С ПЕРЕЧНЫМИ ЯБЛОКАМИ

1 порция

8 медальонов из свиной вырезки по 90 г
250 г муки
1 ч. ложка соли
1 ч. ложка молотого черного перца
1 ч. ложка сладкой паприки
70 мл оливкового масла
1 ч. ложка рубленого чеснока
1 луковица
120 мл портвейна
1/2 л куриного бульона
40 г сливочного масла
Для гарнира:
2 красных яблока
1 ст. ложка молотого черного перца
40 г сливочного масла
50 мл яблочного уксуса
20 г сахара

Смешать муку, соль, паприку и перец, обвалять в этой смеси медальоны и обжарить на оливковом масле до готовности. Выложить и сохранить в теплом месте. На сковороде, в которой жарилось мясо, обжарить до золотистого цвета мелко нарезанный лук, прибавить чеснок и деглазировать портвейном. Выпарить портвейн наполовину, прибавить бульон и уварить на 2/3 объема. Процедить через сито и вбить нарезанное кусочками сливочное масло. Получившийся соус не кипятить!

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в сливочном масле 2 минуты. Прибавить уксус и сахар и готовить до легкой карамелизации яблок. Приправить свежемолотым перцем. В центр каждой тарелки выложить яблоки, сверху - медальоны, декорировать вокруг соусом.

Медальоны из свиной вырезки с перечными яблоками

СВИНАЯ РУЛЬКА С ДЕРЕВЕНСКИМ СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

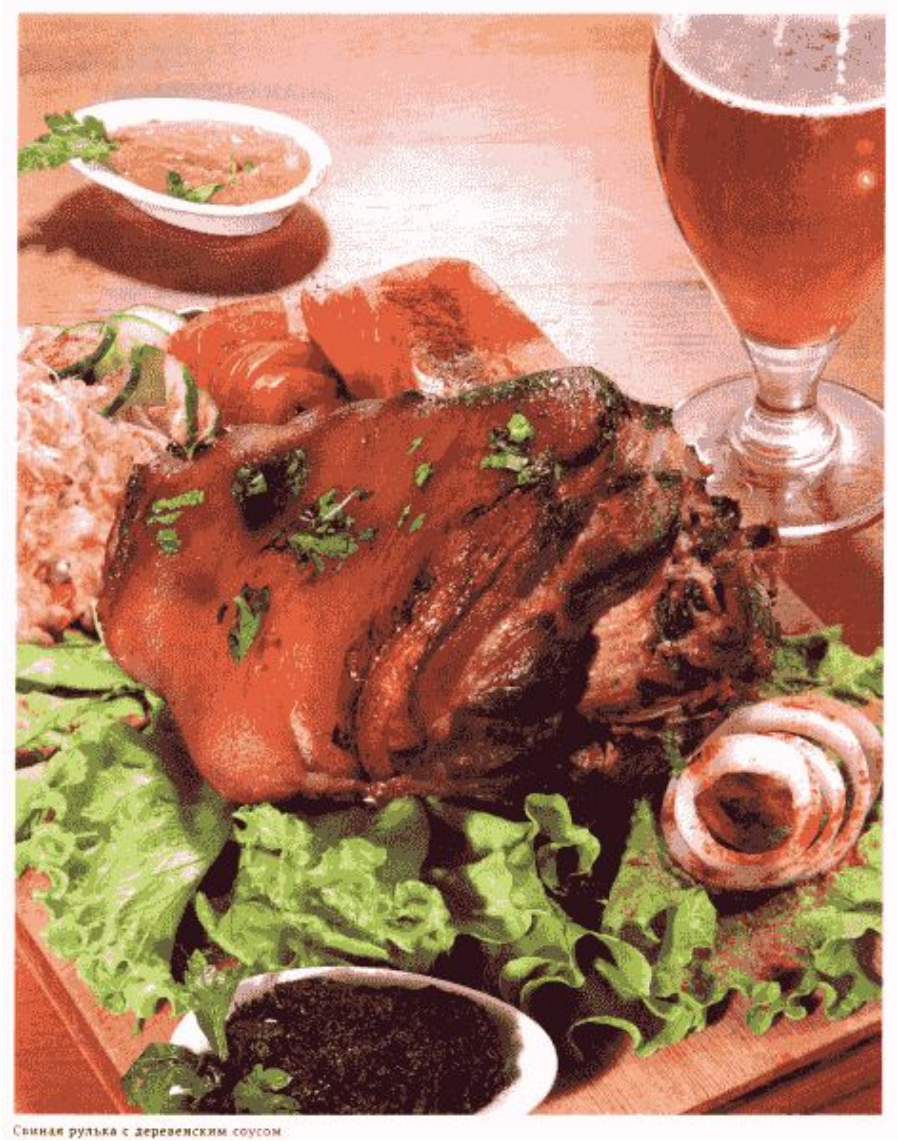
2 свиных рульки
Для варки:
2 пакетика черного чая
2 банки пшеничного пива
5 горошин душистого перца
1 репчатый лук
3 шт. гвоздики
1 головка чеснока
3 лавровых листа
1 морковь
вода
2 ч. ложки соли
Для колера:
1 ст. ложка сладкой паприки
50 г оливкового масла
3 зубчика мелко порубленного чеснока или 1 ч. ложка гранулированного
щепотка молотого имбиря
щепотка молотой гвоздики
перец
1 ч. ложка соли
Для деревенского соуса:
4 ст. ложки майонеза
4 ст. ложки сметаны
1 зубчик чеснока
укроп свежий
белый перец
соль

Морковь почистить, вымыть и разрезать на 5 частей. Гвоздику воткнуть в луковицу. Рульки обмыть, положить в глубокую кастрюлю, добавить морковь и лук, пиво, чай и специи для варки. Залить водой так, чтобы она покрывала рульки примерно на 3-4 см, и варить 3,5-4 часа под крышкой на очень маленьком огне.

Глубокий противень застелить фольгой. Рульки достать из бульона, выложить на противень, промакнуть бумажным полотенцем, удалив лишнюю влагу. Для колера смешать все ингредиенты и смазать им рульки при помощи кисточки. Запечь

на 180-200°С до желаемого цвета.

Сервировать рульку на листьях салата, на доске или просторном блюде с кислой капустой, свежими овощами и красным луком. В качестве соуса подать горчицу и деревенский соус.



Свиная рулька с деревенским соусом

ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

750 г свинины (корейка, задняя нога)

соль, перец
200 г репчатого лука
50 г свиного сала
300 г томатного соуса
100 г сметаны
200 г соленых огурцов
зелень

Свинину нарезать широкими тонкими кусками, отбить, нарезать брусочками, посолить, поперчить, обжарить на топленом свином сале с луком. Соленые огурцы для поджарки очистить от кожицы, разрезать вдоль на четыре части и нарезать тонкими ломтиками. В обжаренное мясо с луком добавить томатный соус, сметану, соленые огурцы, проварить 10 минут.

Подать с жареным картофелем и свежими помидорами, посыпать зеленью.

ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг баранины (корейка, задняя нога)
курдючный жир или сливочное масло
лук репчатый
вино или лимонный сок
соль, перец
зелень

Мясо молодого жирного барашка нарезать квадратными кусочками массой около 40 г, корейку и грудинку нарубить вместе с реберными костями, посолить, поперчить, нанизать на шпажку.

Мясо на шпажке смазать курдючным бараньим жиром или растопленным сливочным маслом и жарить над древесными углями или в электрогриле, периодически поворачивая шпажку для равномерной обжарки мяса. Продолжительность жарки шашлыка - около 20 минут.

Мясо взрослого барана нарезать так же, но перед жаркой его маринуют, добавляя смесь сухого виноградного вина с водой (1:1) или смесь лимонного сока (1:1), мелко нарезанный лук, соль, специи , зелень петрушки, кинзы.

Жареный шашлык подать к столу на шпажках, снять мясо со шпажек и уложить на заранее подготовленные блюда с гарниром

из зеленого лука, свежего базилика, кинзы, барбариса, лимона. Отдельно подать соус из слив ткемали.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ СВИНИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говядины (вырезка, толстый или тонкий край) или свинина (корейка, задняя нога)
соль, перец
сухое вино или лимонный сок
репчатый лук
зелень петрушки, кинзы
соленый шпик или бекон
сливочное масло или
топленое свиное сало

Говядину зачистить от поверхностных пленок, нарезать квадратными кусочками толщиной 10-15 мм, массой около 40 г. Свинину освободить от излишнего жира, оставляя слой шпика не более 10 мм, и нарезать так же, как говядину.

Замариновать мясо, добавив смесь сухого виноградного вина с водой (1:1) или смесь лимонного сока (1:1), мелко нарезанный лук, соль, перец, зелень петрушки, кинзы.

Мясо нанизать на шпажки (кусочки говядины вперемежку с тонкими ломтиками соленого шпика или бекона). Мясо на шпажках смазать растопленным сливочным маслом или топленым свиным салом, жарить над древесными углями или в электрогриле. Продолжительность жарки - 20-25 минут. При отсутствии гриля мясо можно нанизать на короткие шпажки и жарить на сковороде или противне с жиром.

Жареный шашлык подать к столу на шпажках, снять мясо со шпажек и подать с жареным луком, свежими или малосольными помидорами, солеными корнишонами, маринованным репчатым луком, молодым зеленым луком, зеленым салатом, базиликом, кинзой. Подать также томатный соус или кетчуп (не очень сладкий).

БАРАНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г бараньей грудинки
1 морковь
1 луковица
корень петрушки и сельдерея
соль, специи по вкусу
600 г картофеля
соус молочный средней густоты с яичными желтками
сыр
сливочное масло
зелень

Баранью грудинку вместе с реберными костями нарубить по 1-2 куска на порцию. Мясо залить водой, после закипания и снятия пены положить лук, морковь, петрушку, соль и варить до готовности. Мякоть вареной баранины нарезать поперек волокон по два ломтика на порцию.

На сковороду, смазанную маслом, налить немного молочного соуса, уложить ломтики вареной баранины, вокруг баранины - кружочки жареного картофеля. Мясо и картофель залить молочным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запекать при 270°С 20 минут. Подать в этой же сковороде, оформив зеленью.

По этой же рецептуре можно приготовить телятину, запеченную в молочном соусе.

ГРУДИНКА ТЕЛЯЧЬЯ ИЛИ БАРАНЬЯ, ЖАРЕННАЯ ВО ФРИТЮРЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

800 г телячьей или бараньей грудинки
1 луковица
1 морковь
корень петрушки и сельдерея
соль, специи
мука
яйцо
сухари для панировки
топленое сало для фритюра

Телячью или баранью грудинку варить до готовности с добавлением соли, лука, моркови, корня петрушки и сельдерея. В

горячем состоянии удалить грудную кость и реберные кости, грудинку положить под пресс между двумя разделочными досками и поставить на 2-3 часа в холодильник.

Затем грудинку нарезать по два плоских ломтика на порцию, посолить, поперчить, обмакнуть в муку, смочить в яичном льезоне, панировать в сухарях и жарить во фритюре.

Подать с овощным гарниром и красным соусом.

ПОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ ЦЕЛИКОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьих, или телячьих, или бараньих, или свиных почек
соль, перец
сливочное масло или
топленое свиное сало

Телячьи, бараньи или свиные почки зачистить от излишнего жира, разрезать вдоль пополам (прорезав не до конца), развернуть, проткнуть двумя короткими шпажками крест-накрест, посолить, поперчить, смазать маслом и жарить на решетке над деревянными углями или на сковороде на топленом сале.

Подать с лимоном, зеленью, на жареные почки положить кусочек зеленого масла, приготовленного из размягченного сливочного масла, смешанного с измельченной зеленью и лимонным соком.

На гарнир: жаренный во фритюре картофель, жареные помидоры.

ПОЧКИ, ЖАРЕННЫЕ С ГРИБАМИ В СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг говяжьих, или телячьих, или бараньих, или свиных почек
соль, перец
60 г топленого свиного сала
250 свежих шампиньонов
соус красный с вином

Почки зачистить от пленки и наружных сосудов.

Говяжьи почки разрезать вдоль пополам, отварить в большом количестве воды, хорошо промыть. Телячьи, бараньи и свиные почки используют в сыром виде.

Почки нарезать ломтиками, посолить, поперчить, жарить на топленом свином сале, соединить с нарезанными тонкими ломтиками вареными шампиньонами, залить соусом красным с вином, проварить несколько минут.

Подать с овощным гарниром, рассыпчатым рисом, отварными бобовыми, посыпав зеленью.

ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г говяжьей, или телячьей, или бараньей, или свиной печени
соль, перец
мука
топленое сало
сливочное масло
зелень

Обработанную печень нарезать по два плоских ломтика на порцию, посолить, поперчить, панировать в муке и жарить с двух сторон. (Ломтики свиной печени перед жаркой бланшируют 2 минуты в кипятке для удаления горечи.)

Подать с жареным картофелем и овощами. При подаче печень полить растопленным сливочным маслом, блюдо посыпать зеленью.

МОЗГИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

700 г мозгов
1 луковица
1 морковь
корень петрушки и сельдерея
соль, специи
10 мл уксуса 3%
120 г ветчины
800 г картофеля

200 г сметаны
2 яйца
сливочное масло
сыр

Целые мозги промыть, залить холодной водой и выдержать 1,5-2 часа, не вынимая из воды. Удалить с мозгов пленку, добавить лук, морковь, петрушку, сельдерей, соль, перец, уксус и варить 15-20 минут при очень тихом кипении.

Затем мозги вынуть из остывшего отвара шумовкой, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, соединить с мелко нарезанной зеленью петрушки и лука.

Вареные ветчину и картофель нарезать кубиками (5 мм), добавить соль, сметану, яичный желток, перемешать и осторожно соединить со взбитыми яичными белками. Эту смесь поделить на две примерно равные части, одну часть выложить на смазанную маслом сковороду, сверху равномерно разложить подготовленные вареные мозги, все покрыть слоем картофельно-ветчинной смеси, поверхность разровнять, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запекать при 270°С около 20 минут.

Подать в этой же сковороде. При подаче полить маслом и оформить зеленью.

МОЗГИ ЖАРЕНЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

400 г мозгов
по 20 г лука, моркови, корня петрушки и сельдерея
10 мл уксуса 3%
мука
сливочное масло

Целые мозги промыть, залить холодной водой и выдержать 1,5-2 часа, не вынимая из воды.

Удалить с мозгов пленку, добавить лук, морковь, петрушку, сельдерей, соль, специи, уксус и варить 15- 20 минут при очень тихом кипении. Затем мозги вынуть из остывшего отвара шумовкой, дать воде стечь, мозги нарезать ломтиками толщиной около 10 мм, посолить, поперчить, панировать в муке, жарить на сливочном масле.

Подать с жареным картофелем, свежими помидорами, солеными корнишонами, лимоном и зеленью.

СЕРДЦЕ ЖАРЕНОЕ

700 г говяжьго сердца
для маринада:
1 зубчик чеснока
паприка
молотый красный перец
молотый кориандр
молотые семена укропа
соль, черный перец
1 средняя луковица
оливковое масло

Сердце очистить от сосудов и срезать внешнюю оболочку, настрогать очень тонкими плоскими кусочками.

Для маринада лук натереть на крупной терке, добавить все специи, посолить, перемешать. Мариновать мясо 1-2 часа. Обжарить на сильно разогретой сковороде на оливковом масле, энергично перемешивая, до готовности. Подать со свежими овощами.

ГОВЯДИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЛУКОВОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

900 г говядины (мякоть лопатки, наружный и боковой куски тазобедренной части)
соль, лук
1 морковь
1 луковица
корень петрушки и сельдерея
соль, специи по вкусу
картофель
соус луковый с грибами
тертый сыр
сливочное масло
зелень

Куски мяса промыть, уложить в кастрюлю, налить холодную воду и медленно нагреть до закипания. Перед закипанием и после начала кипения с поверхности жидкости удалить пену, после чего добавить лук, морковь, петрушку, сельдерей (корневые), а в конце варки - соль, перец черный горошком и

лавровый лист.

Готовое мясо извлечь из бульона, нарезать поперек волокон по два ломтика на порцию.

На сковороду, смазанную маслом, налить немного соуса, положить мясо, вокруг мяса из кондитерского мешка выпустить картофельное пюре или обложить мясо кружочками вареного картофеля. Мясо и картофель залить соусом луковым с грибами, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу при температуре 270-280°С около 20 минут. Подать в этой же сковороде.

ЯЗЫК С КАРТОФЕЛЕМ И СОУСОМ ИЗ ЙОГУРТА И СМЕТАНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г отварного языка
180 г картофеля
1 зубчик чеснока
свежий тимьян
оливковое масло
соль, черный перец горошком
зелень петрушки
помидоры черри
Для соуса:
120 г сметаны 20%
120 г натурального йогурта
морская соль,
черный перец горошком
зелень кинзы, чеснок

Картофель хорошо вымыть, отварить в мундире и нарезать толстыми кружками вместе с кожурой.

Для соуса смешать йогурт со сметаной, рубленым чесноком и кинзой, посолить, поперчить.

В жаростойкие порционные тарелки выложить с одной стороны нарезанный кружками отварной язык, с другой стороны – картофель, перемешанный с измельченным чесноком, тимьяном. Посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и поставить запекать при 180°С в течение 15 минут.

Подать, украсив листьями петрушки и припущенными помидорами черри.

СОЛЯНКА МЯСНАЯ СБОРНАЯ НА СКОВОРОДЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

300 г говядины (лопаточная и подлопаточная части)
250 г свинины (лопаточная и тазобедренная части)
300 г телятины
250 г почек или языка
100 г варено-копченого окорока или грудинки
100 г сосисок или сарделек
250 г соленых огурцов
120 г каперсов или оливок
соус красный
600 г тушеной капусты
сыр
сухари
сливочное масло

Для мясного набора используют вареное мясо (говядину, телятину, свинину), копчености (корейку, грудинку, бекон, ветчину), язык, почки, сосиски. Указанные продукты нарезать тонкими ломтиками, соединить с солеными огурцами, каперсами (откинутыми от рассола), красным соусом, прогреть и кипятить 5 минут.

Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками.

Солянку можно приготовить из баранины, используя в том числе бараний язык и почки. Копчености из свинины в этом случае исключаются.

Тушеную капусту поделить на две примерно равные части. Одну часть капусты выложить на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями. На капусте равномерно разложить заранее подготовленный мясной набор в соусе, сверху положить ровным слоем вторую часть капусты, поверхность выровнять, посыпать сыром, сухарями, сбрызнуть маслом и запекать при 250-270°С от 15 до 30 минут в зависимости от количества порций.

Запеченную солянку оформить маслинами, оливками, лимоном, маринованными фруктами, зеленью и подать на сковороде.

ПОЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ВЕТЧИНОЙ И ГРИБАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

750 говяжьих, или телячьих, или бараньих, или свиных почек
соль, перец
150 г ветчины
150 г отварного языка
250 свежих шампиньонов
топленое свиное сало
соус сметанный с томатом и луком
сыр
масло сливочное
зелень

Почки зачистить от пленки и сосудов. Говяжьи почки разрезать вдоль пополам, замочить в холодной воде на 10-12 часов, воду менять 3-4 раза. Или, не замачивая, почки промыть, довести до кипения и слить воду, повторить 4 раза. Отварить в большом количестве воды, хорошо промыть. Телячьи, бараньи и свиные почки можно использовать в сыром виде.

Почки нарезать ломтиками, посолить, поперчить, жарить на топленом свином сале. Затем соединить с нарезанными такими же ломтиками отварными грибами и языком, ветчиной, сметанным соусом с томатом и луком, выложить на смазанную жиром сковороду, поверхность разровнять, посыпать сыром, сбрызнуть маслом и запекать 20 минут при 270°С.

Подать в этой же сковороде, оформив зеленью.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ (1 ВАРИАНТ)

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти говядины
150 г репчатого лука
соль, перец
40 мл молока
топленое свиное сало
сливочное масло

Говядину измельчить в мясорубке. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на свином жире, соединить с измельченной говядиной, добавить соль, перец, молоко, хорошо

перемешать, разделать в виде круглых биточков и жарить с двух сторон на жире, на котором жарился лук. Дожарить бифштекс в жарочном шкафу в течение 5-7 минут при 250-270°С.

Подать рубленые бифштексы с жареным картофелем, рассыпчатыми кашами, овощными гарнирами. Полить растопленным сливочным маслом.

БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ (II ВАРИАНТ)

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти говядины
80 г шпика
соль, перец
40 мл молока
топленое свиное сало
сливочное масло

В говяжье котлетное мясо, измельченное в мясорубке, добавить нарезанный мелкими кубиками свиной шпик, соль, перец, молоко, вымесить, разделать в виде круглых биточков, жарить с двух сторон на топленом свином сале, дожарить в жарочном шкафу при 250-270°С в течение 5-7 минут.

Подать рубленые бифштексы с жареным картофелем, рассыпчатыми кашами, овощными гарнирами. Полить растопленным сливочным маслом.

БИФШТЕКС РУБЛЕНЫЙ С ЯЙЦОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти говядины
150 г репчатого лука
соль, перец
40 мл молока
топленое свиное сало
4 яйца

Говядину измельчить в мясорубке. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на свином жире, соединить с измельченной говядиной, добавить соль, перец, молоко, хорошо перемешать, разделать в виде круглых биточков и жарить с двух

сторон на жире, на котором жарился лук. Дожарить бифштекс в жарочном шкафу в течение 5-7 минут при 250-270 С.

На подогретую тарелку уложить овощной гарнир, на него – бифштекс, а на бифштекс - яичницу из одного яйца.

ТАРТАР

1 порция
низкая энергетическая ценность

400 г говяжьей вырезки
20 г каперсов
1 ч. ложка ворчестерского соуса
6-10 капель соуса «Табаско»
1 ч. ложка свежей рубленой петрушки
1 ст. ложка дижонской горчицы
8 шт. перепелиных яиц (желтков)
соль и перец
1 ст. ложка оливкового масла
ржаной хлеб или тосты

Мясо тщательно зачистить от всех жилок и жира, мелко порубить при помощи ножа или пропустить через самую крупную решетку мясорубки.

Смешать половину желтков, горчицу и соусы до однородного состояния, посолить и поперчить. Смешать с мясом непосредственно перед подачей. Разделить готовый тартар на 4 порции, сформировать из каждой невысокий цилиндр и сделать ямку сверху, положить туда по желтку. Подавать с тостами.

Примечание: не используйте сырые куриные яйца! Яйца перепелов не подвержены заболеванию сальмонеллезом. Не используйте мясо, в безопасности которого вы не уверены.

КОТЛЕТЫ ИЗ БАРАНИНЫ РУБЛЕНЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти баранины
80 г сырого бараньего жира
150 г репчатого лука
60 мл молока
соль, перец
топленое баранье сало

Мякоть баранины измельчить в мясорубке вместе с бараньим салом и репчатым луком, добавить молоко, соль, перец, хорошо вымесить, разделать в виде котлет, жарить на топленом жире, дожарить в жарочном шкафу при 250-270˚С в течение 5-7 минут.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ РУБЛЕНЫЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти свинины
100 г репчатого лука
молоко
специи (перец, кориандр, базилик, мускатный орех)
соль
1 яйцо
сухари для панировки
топленое свиное сало

Мякоть свинины средней жирности измельчить в мясорубке вместе с репчатым луком, добавить молоко, соль, специи (перец, кориандр, базилик, мускатный орех), вымесить, разделать на шницели овальной формы, смочить в яичном льезоне, панировать в сухарях, обжарить с двух сторон на топленом свином сале, дожарить в жарочном шкафу при 270˚С в течение 7 минут.

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

500 г мяса (мякоти)
100 г репчатого лука
1/3 стакана томатной пасты
1 стакан мясного бульона
100 г белого хлеба
2 ст. ложки муки
3 ст. ложки масла
2 лавровых листа
2 зубчика чеснока
черный перец горошком

Приготовить нежирный мясной фарш, добавить в него мелко нарезанный репчатый лук и хорошо перемешать. Затем скатать из

фарша шарики весом 20-30 г каждый, обвалять их в муке и со всех сторон обжарить в масле на разогретой сковороде. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю. Томатную пасту смешать с бульоном и вылить в кастрюлю с тефтелями. Добавить лавровый лист, черный перец (или немного стручкового), растертый с солью чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и тушить тефтели на слабом огне около 20 минут, потом посолить и при подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

На гарнир хорошо подойдет отварной рис, гречневая каша, жареный картофель.

ЗРАЗЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

400 г говядины, или свинины, или баранины, или телятины
80 г пшеничного хлеба
соль, перец
100 мл молока
3-4 луковицы
1 яйцо
зелень петрушки
сухари для панировки
топленый жир для жарки
зелень

Для фарша мелко нарезанный лук пассеровать до готовности, соединить с рублеными яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки, солью, перцем и измельченным в мясорубке мясом. Черствый пшеничный хлеб размочить в молоке, отжать, добавить к мясу и луку и все повторно измельчить в мясорубке.

Добавить соль, перец, оставшееся молоко, хорошо вымесить.

Из котлетной массы сделать лепешки, на середину положить фарш и завернуть в виде плоских пирожков, запанировать их в сухарях, жарить с двух сторон и дожарить в жарочном шкафу при 270°С в течение 5-7 минут.

Подать зразы с разнообразными гарнирами. Можно также подать соус: красный, луковый, луковый с горчицей, красный с луком и огурцами, сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком. При подаче блюдо посыпать зеленью.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ СВИНИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти свинины
120 г репчатого лука
соль
зелень петрушки, кинзы
50 мл молока
топленое свиное сало
150 мл бульона
соус томатный с грибами и овощами
специи (перец, кориандр, базилик)
зелень

Мякоть свинины средней жирности нарезать ломтиками массой около 20 г, добавить соль, мелко нарезанные репчатый лук, зелень петрушки, кинзы, перемешать и оставить в холодильнике на 3-4 часа.

Затем мясо вместе с луком и зеленью измельчить в мясорубке, добавить молоко, соль, специи, хорошо вымесить и разделать в виде шариков по 8 шт. на порцию. Фрикадельки панировать в муке, обжарить с жиром, сложить в сотейник или жаровню, добавить немного бульона, припустить 10 минут, после чего влить горячий томатный соус с грибами и овощами и проварить в соусе еще несколько минут.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ЯГНЕНКА В ПИТЕ С ВОСТОЧНЫМ СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г фарша из лопатки ягненка
1/2 ч. ложки молотого кумина (зиры)
соль, перец
3 зубчика чеснока
1 луковица
2 ст. ложки муки
молотый перец чили на кончике ножа
200 мл масла для жарки
Для соуса:
йогурт натуральный
3-4 веточки свежей мяты

4 веточки кинзы
1/2 ч. ложки молотого кумина (зиры)
соль, перец по вкусу
1 ч. ложка пасты из кунжута или тахини (опционально)
Для сервировки:
4 лепешки пита
2 помидора
1 шт. красного репчатого лука

Порубить мелко лук и чеснок, смешать с фаршем, добавить специи и сформовать фрикадельки, обвалять в муке и обжарить в масле до готовности.

Для соуса смешать все его ингредиенты. Порезать красный лук соломкой, помидоры - крупным кубиком.

Отрезать верхушки у питы, наполнить каждую на 1/3 смесью красного лука и помидоров, положить туда же фрикадельки и полить соусом. Можно украсить зеленью кинзы и перцем чили.

МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА

1 порция
низкая энергетическая ценность

300 г говядины (мякоти)
500 г картофеля
3 яйца
1-2 головки лука
1/2 ст. л. томатной пасты
1/4 стакана молока
2 ст. ложки масла
соль
черный перец

Промытое мясо (мякоть) пропустить через мясорубку и слегка поджарить на сковороде; добавить мелко нарезанный поджаренный лук, томат-пюре, соль, перец, немного бульона или воды и тушить на слабом огне под крышкой 15-20 минут.

Отдельно поджарить очищенный и промытый картофель, нарезав ломтиками и посолив; поджаренный картофель разложить тонким слоем на сковороде, поверх картофеля положить слой поджаренного мясного фарша, разровнять, залить взбитыми с молоком яйцами и поставить в духовой шкаф на 5-10 минут для запекания.

МЮНХЕНСКИЙ СЭНДВИЧ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 кг свинины
100 г свиного сала
2 луковицы
3 зубчика чеснока
1/3 ч. ложки молотого мускатного ореха
1 ч. ложка рубленой петрушки
душистый молотый перец
1/3 ч. ложки куркумы
7 г соли
перец черный

Свиное сало пропустить через мясорубку. Свинину измельчить блендером так, чтобы получился грубый, но не слишком, помол. Смешать сало, мясо, добавить специи, лук, пропущенный через мясорубку и отжатый от сока, зелень, все перемешать и убрать в холодное место минимум на 30 минут.

Примечание: этот же фарш можно использовать для изготовления колбасок.

Из холодного фарша сформировать круглые котлеты и сразу пожарить их на гриле или на чугунной сковороде.

Подавать котлеты на ломте ржаного хлеба с картофелем фри, листьями салата, маринованными огурчиками, свежими помидорами и фиолетовым луком, порезанным кольцами. Кетчуп и деревенский соус поставить рядом.

Мюнхенский сэндвич

РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

400 г говядины, или свинины, или баранины, или телятины
80 г пшеничного хлеба
соль, перец
100 мл молока

3-4 луковицы
2 яйца
зелень петрушки
топленый жир
сухари
сливочное масло
зелень

Для фарша мелко нарезанный лук пассеровать до готовности, соединить с рублеными яйцами, мелко нарезанной зеленью петрушки, солью, перцем.

Мясо измельчить в мясорубке, соединить с мелко нарезанным репчатым луком. Черствый пшеничный хлеб размочить в молоке, отжать, добавить к мясу и луку и все повторно измельчить в мясорубке. Добавить соль, перец, оставшееся молоко, хорошо вымесить.

Массу выложить на полотняную салфетку, сформовать в виде прямоугольника толщиной 1,5-2 см, на середину положить фарш, края завернуть в форме батона. Рулет переложить на противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями. Проколоть в нескольких местах, смазать яйцом и выпекать в жарочном шкафу при 250°С примерно 40 минут.

При подаче рулет нарезать на порции и подать с овощными и другими гарнирами. Можно также подать соус: красный, луковый, луковый с горчицей, красный с луком и огурцами, сметанный, сметанный с томатом, сметанный с луком, сметанный с томатом и луком. При подаче блюдо посыпать зеленью.

ЛЮЛЯ-КЕБАБ

1 порция
низкая энергетическая ценность

1.3 кг баранины
100 г курдючного жира
100 г репчатого лука
соль, специи

Баранину, репчатый лук и курдючный жир измельчить в мясорубке, добавить соль, перец, кориандр, базилик, зиру и другие специи и пряности по вкусу. Фарш хорошо вымесить, отбить, руками, смоченными холодной водой, сформовать фарш в виде колбасок, жарить, поворачивая время от времени, над древесными углями на решетке или на шпажке.

Продолжительность жарки – около 20 минут.

Подать с зеленью, салатами, жареными помидорами, жареными баклажанами, отварным рисом, томатным соусом.

ПОЖАРСКИЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г мякоти телятины
200 г мякоти курицы (бедро)
60 г сливочного масла
4 яйца
соль и перец
2 яйца для льезона
4 ст. ложки муки
1 батон белого хлеба
4 реберные косточки от телятины или свинины

Мякоть телятины и курицы порубить мелко или прокрутить в мясорубке через самую крупную решетку. Масло сливочное заморозить и натереть на крупной терке. С хлеба срезать корку и нарезать весь хлеб тонкой соломкой. Вымесить фарш из мяса телятины и птицы, добавить яйца, соль и перец. Вмешать замороженное тертое масло.

Приготовить льезон из 2 яиц и 2 ст. ложек воды.

Разделить фарш на 4 части и сформовать котлеты по форме отбивных на косточке, вставить в каждую котлету косточку, обвалять в муке, обмакнуть в льезон и запанировать в хлебной панировке. Жарить на сковороде до полной готовности или довести в духовке после обжарки.

Подавать с молодым отварным картофелем.

КОТЛЕТЫ ПОЛТАВСКИЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

400 г говядины
40 г соленого шпика
чеснок, соль, перец по вкусу
сухари для панировки
топленый жир для жарки
сливочное масло

Говядину измельчить в мясорубке, добавить соль, перец, немного воды, нарезанный мелкими кубиками шпик, мелко рубленный чеснок, хорошо перемешать. Сформовать небольшие котлеты, запанировать их в сухарях. Обжарить с двух сторон на топленом жире или масле до золотистой корочки, после чего довести до готовности в духовке при 220°С в течение 5-10 минут.

Котлеты полить растопленным сливочным маслом, подать с жареным картофелем и зеленью.

ДОЛМА (ГОЛУБЦЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ)

1 порция
низкая энергетическая ценность

500 г баранины,
100 г риса,
1 головка лука,
400 г свежих или консервированных виноградных листьев,
1-1,5 стакана мясного бульона,
2-3 ст. ложки растительного масла,
соль, перец
зира

Баранину (мякоть) пропустить через мясорубку, добавить вареный рис, мелко нарезанный лук и зелень, а также зиру, перец и соль по вкусу.

Виноградные листья вымыть (консервированные листья так же нужно ополоснуть от лишней соли и перебрать), удалить стебельную жесткую часть, разложить листья на столе (по 1-2 листа) глянцевой стороной вниз, положить на них фарш и завернуть его в листья в виде обычных голубцов.

Посолить их и уложить в невысокую кастрюлю плотными рядами, полить маслом, добавить стакан бульона, сваренного из бараньих костей, придавить долму подходящей по диаметру тарелкой, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне около часа. С готовой долмы убрать груз и дать отдохнуть 20-30 минут. При подаче на стол долму переложить на блюдо.

Отдельно подать простоквашу с натертым чесноком и солью, а также молотую корицу, смешанную с сахарной пудрой.

ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ

1 порция

низкая энергетическая ценность

300 г мяса (мякоти)
800 г капусты
100 г риса
1 луковица
Для соуса:
100 г сметаны
2 ст. ложки томатной пасты
1 ст. ложка муки
1 ст. воды
зелень

Из мяса сделать фарш, рис сварить почти до готовности, охладить. Смешать мясо, рис, мелко порезанный лук (по желанию его можно предварительно обжарить), посолить, поперчить. Целые листья капусты отварить в кипящей воде 5 минут, вынуть из кипятка, охладить. Утолщения стеблей срезать острым ножом или отбить до толщины листа.

В середину листа положить фарш, завернуть, обжарить на масле до золотистой корочки и сложить в кастрюлю.

В сковороде сделать соус: влить сметану, томатную пасту, воду, размешать и добавить муку, вскипятить, посолить. Залить голубцы и поставить их тушить на слабом огне под крышкой или в духовке 30-40 минут.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

ПЕЛЬМЕНИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

400 г мяса (говядины и свинины)
1-2 луковицы
Для теста:
1,5 стакана муки
1 яйцо
1/4 стакана воды
соль

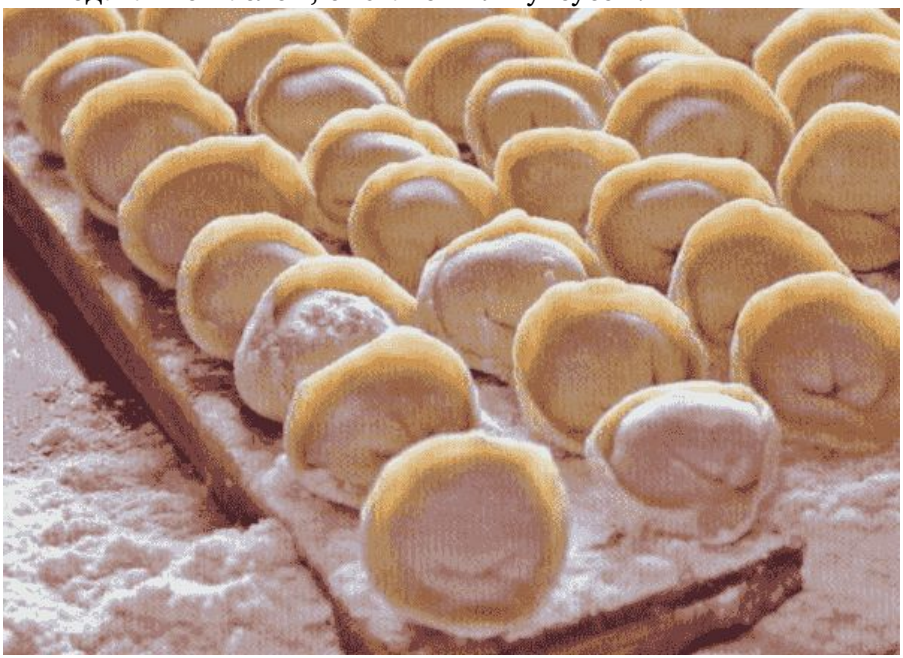
Мясо (лучше говядину пополам со свининой) два раза пропустить вместе с луком через мясорубку, добавить немного воды, положить соль, перец и хорошо размешать.

Приготовить тесто: для этого в муку вбить яйцо, влить воду,

добавить соль, хорошо перемешать и замесить довольно крутое тесто. Тесто завернуть в пленку и оставить на 1 час в прохладном месте. Тесто раскатать тонким слоем, вырезать из него выемкой или рюмкой кружочки и положить на каждый кружочек небольшое количество фарша. Края кружков теста тщательно защипать.

Варить пельмени в кипящей подсоленной воде до готовности.

Подавать с маслом, сметаной или уксусом.



МАНТЫ С МЯСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

600 г баранины или говядины
150 г курдючного жира
120 г репчатого лука
Для теста:
400 г муки
2 яйца
соль, перец

Подготовленное мясо нарезать мелкими кубиками, смешать с мелко рубленным репчатым луком, заправить солью и перцем, хорошо перемешать.

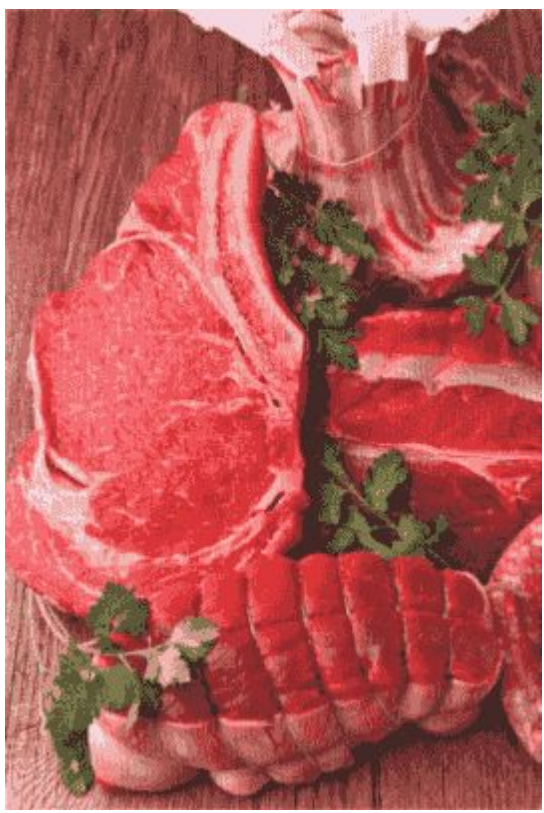
Из муки, яиц и воды с добавлением соли замесить крутое

тесто. Подготовленное тесто выдержать 30-40 минут - для набухания клейковины и придания тесту эластичности. Затем тесто нарезать на кусочки массой по 15 г, раскатать их в виде тонких круглых лепешек. На середину лепешек выложить фарш, края теста соединить, защипать, придавая изделию круглоовальную форму. Выложить манты на смазанную маслом решетку пароварки или мантоварки и варить на пару 30-40 минут.

Подавать по 2 шт. на порцию, полив сметаной или простоквашей и посыпав перцем.

НА ПОЛЯХ

МЯСНЫЕ ТОНКОСТИ



Мясо считается особенно ценным пищевым продуктом ввиду высокого содержания белка. В зависимости от вида мяса, содержание белка колеблется от 10 до более чем 30%; при этом животный белок, в отличие от растительного, может быть переработан в белок человеческого организма практически полностью. Важным моментом является также и то, что структура

мяса сильно отличается в зависимости от мышцы. Так, чем крупнее мышца и чем большим нагрузкам она подвергается (например, мышцы ног), тем большее количество соединительной ткани она содержит. Размер мышцы напрямую зависит от размера (длины и толщины) входящих в нее волокон - мясо тем нежнее, чем тоньше и короче входящие в него мышечные волокна.

Также при выборе мяса следует помнить, что на качество конечного продукта влияют биохимические процессы, протекающие после убоя животного. Мускулы непосредственно после смерти животного размягчены, но через некоторое время (различное для каждого вида животных) наступает трупное окоченение, мясо твердеет и плохо удерживает влагу. Мясо, приготовленное в такой стадии, будет чрезвычайно сухим. Следующая стадия называется «созреванием» и, в зависимости от предполагаемого способа использования, может занимать от нескольких дней до нескольких недель. Так, мясо для жаркого и бифштексов будет мягким и нежным после процесса созревания в течение 4-5 недель. Созревшее мясо после покупки рекомендуется не хранить в холодильнике дольше, чем 3-4 дня. Определение качества мяса правильнее всего производить по внешнему виду. Говядина хорошего качества - ярко-красная, цвет равномерный, насыщенный. Цвет жира, если он присутствует на куске, от белого до кремового. Второй показатель качества - состояние внешней поверхности. Качественное мясо - не водянистое, поверхность гладкая, возможно, слегка увлажненная либо сухая.

В отношении говядины можно выделить еще один показатель качества - мраморность. По сути, это рисунок распределения жира в мясе: идеальный вариант - наличие тонких прожилок жира между мышечными волокнами. Наличие жира предпочтительно для мяса с точки зрения кулинарии, т.к. в процессе приготовления жир придает мясу особый вкус и аромат, оно остается более сочным, чем в «постных» кусках.

Общий совет по приготовлению – мясо значительно хуже перенесет приготовление сразу из холодильника, поэтому мы рекомендуем достать мясо из холодильника заранее - лучше за несколько часов. Таким образом, мясо приобретет красивый красный цвет, а мясной сок равномерно распределится по куску.

Предоставлено экспертами
компании "Зельгрос кэш энд керри"

Колбаса и деликатесы. Есть? Можно!

Колбасу и мясные деликатесы любят все. А можно ли есть подобную пищу и сохранять при этом хорошую фигуру и здоровье?

С 2012 года Малаховский мясокомбинат уделяет особое внимание производству колбас и мясных деликатесов с использованием экологически чистых ингредиентов.

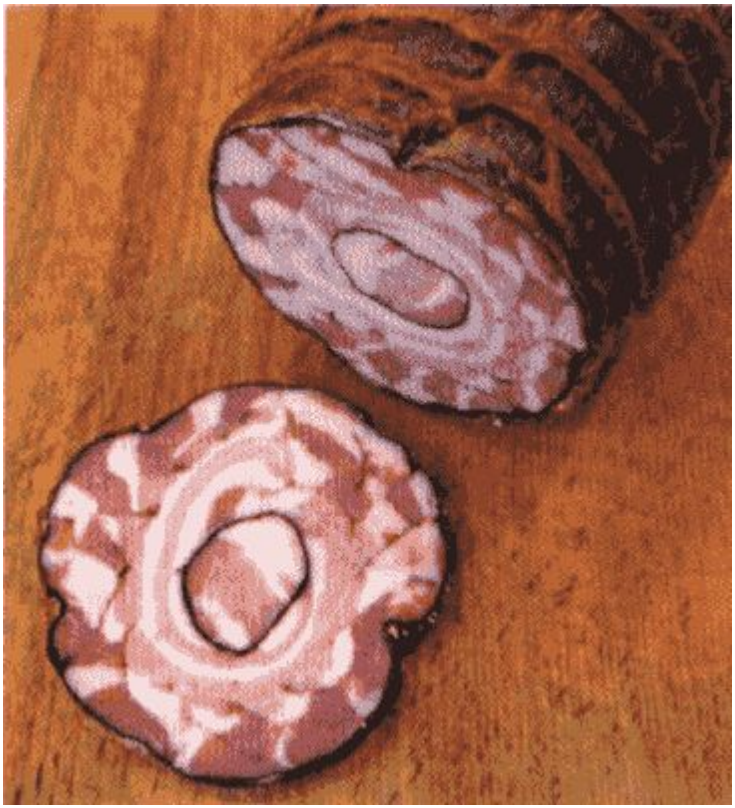
Как же изготавливают мясные деликатесы экоформата в промышленном масштабе?

Впервые в России разработана технология «Чистая еда», основанная на применении натуральных компонентов; исключена практически вся пищевая химия, Е-добавки, искусственные красители, ароматизаторы и заменители вкуса. Аппетитный цвет колбасе и мясным деликатесам придает широко используемый в приготовлении блюд для диетического питания мангольд (листовая свекла) - овощ, содержащий углеводы, органические кислоты, витамин С и экстракт косточек ацеролы или барбадосской вишни – тропического растения с сочными плодами и высоким содержанием витаминов. Аромат наших колбас - это исключительно натуральные специи: душистый перец, кардамон, мускатный орех и корица.

С такими мясными деликатесами вы смело можете позволить себе не только вкусное, но вместе с тем очень полезное удовольствие.

Предоставлено Малаховским мясокомбинатом

Домашняя колбаса



У потребителя почти нет возможностей выяснить, за что же он платит деньги, покупая колбасу, и как-то на ее качество повлиять. Поэтому все больше и больше людей приходят к тому, чтобы делать колбасу самостоятельно. Переход от промышленного производства к кустарному пока не носит массового характера, но постепенно приобретает все больше и больше поклонников.

По большому счету, для производства колбасы в домашних условиях достаточно иметь череву для набивки и воронку. Производители кухонной техники не стоят на месте, и многие модели мясорубок начали укомплектовывать насадками для набивки колбас. Если раньше череву можно было заказать только через Интернет, то сейчас она становится все доступнее и на сегодняшний день присутствует на прилавках многих гипермаркетов. По мере роста популярности колбасного хобби производители стали предлагать все более широкий ассортимент бытовых коптилен. Колбаснику-любителю предоставляется возможность выбора от самых простых из них до цифровых с автоматической подачей коптильных брикетов. Появились в

продаже готовые наборы специй, разнообразные оболочки, щепа разных пород деревьев (яблони, бука, дуба) для придания своеобразного вкуса копченостям. Даже информация о тонкостях производства колбасы стала доступна: если когда-то для обучения необходимо было личное присутствие, то теперь во всемирной сети есть возможность набираться знаний дистанционно. Многие производители и продавцы расходных материалов и комплектующих, а также и отдельные энтузиасты-колбасники делятся своими наработками и рецептами. Растет число магазинов, предлагающих продукцию фермерских хозяйств, в которых можно приобрести как качественное мясо, так и готовые колбасы. Тенденцию возврата к производству ограниченных партий колбас и мясных деликатесов поддерживают многие рестораны и кафе. В меню таких заведений входят оригинальные изделия по рецептам, разработанным шеф-поварами.

Колбас существует множество видов, по способу обработки их классифицируют как:

- вареные;
- фаршированные;
- варено-копченые;
- полукопченые;
- сырокопченые;
- сыровяленые;
- жареные / колбаски-гриль;
- ливерные;
- кровяные;
- зельцы.

В домашних условиях можно приготовить любой вид колбасы, но наибольшей популярностью за простоту и доступность пользуются жареные (печеные), варено-копченые колбасы и зельцы. О них мы и поговорим.

Что же необходимо знать тому, кто решил делать колбасу дома?

Прежде всего следует определиться с количеством колбасы, которое мы хотим получить. Так как приготовление колбасы - процесс достаточно трудоемкий, делать один килограмм не имеет смысла. Вспомним, что основным ингредиентом колбасы является мясо, и покупаем его столько, сколько планируем приготовить колбасы.

Мясо

Начинать надо с выбора мяса. В идеальном случае берем фермерское на рынке или в специализированном магазине. Мясо животных, откормленных традиционными методами, без применения стимуляторов роста и комбикормов, имеет вкус, совершенно отличный от полученного промышленным животноводством. Но можно подобрать мясо и в магазине; лучше брать охлажденное, а не замороженное. Если мы планируем приготовить колбасу из мяса, то лучше ее делать из свинины: говядина придает изделию жесткость. Конина и баранина шире используются в тех регионах, где это предписывается религиозными правилами. Реже для приготовления колбасы используют мясо домашней птицы: куры, индейки, гуся.

Сало

Для придания сочности колбасе в мясной фарш добавляется хребтовое сало, не менее 1 5%. Колбаса, не содержащая жира, менее вкусна. Это обусловлено тем, что в жире содержится много ароматических веществ и благодаря ему изделие приобретает более нежную консистенцию.

Соль

В процессе засаливания необходимо учитывать, что требуется время для того, чтобы соль проникла в продукт и начался процесс созревания фарша. Чем больше куски мяса, тем больше требуется времени для засаливания. Кроме того, важно соблюдать температурный режим с тем, чтобы мясо хорошо просолилось, но в нем не начались процессы гниения – оптимальная температура для созревания фарша от 0°С до +4°С. К обычной поваренной соли при приготовлении колбас, предназначенных для хранения, добавляется нитритная соль.

На протяжении веков для предотвращения развития опасных для здоровья человека микроорганизмов в колбасе использовалась селитра. Селитра - старое название солей азотной кислоты, то есть нитратов. Сейчас чаще всего применяют нитрит натрия, его формула - $NaNO_2$, и в пищевой промышленности он используется как консервант Е250. Нитрит натрия является обязательной добавкой во все колбасные изделия потому, что при термообработке мясо приобретает серый цвет, а использование нитрита натрия позволяет сохранить естественную красновато-розовую мясную окраску. Кроме того, он проявляет

антимикробное действие к микроорганизмам ботулизма, сальмонеллы, стафилококка, частично подавляет развитие токсигенных плесеней. Когда говорят о вреде этого консерванта для здоровья человека, то забывают упомянуть, что токсичное воздействие на организм наблюдается только при передозировке. Но ведь и обычную поваренную соль называют «белой смертью», однако мы не отказываемся от подсаливания пищи. Следует учесть, что для применения в пищу разрешена продажа нитрита натрия только в смеси с пищевой солью с содержанием нитрита около 0,6%. Эта смесь носит название «нитритной соли», ее рекомендуемая дозировка в домашней колбасе - 10 г на 1 кг мяса.

Для более полного распада нитрита натрия применяют пищевые кислоты (аскорбиновая, лимонная и т.п.) По ГОСТу содержание остаточного нитрита натрия в изделиях - не более 0,005%.

Фосфаты

Одна из проблем, порой возникающая даже у опытного колбасника – бульонные отеки, портящие внешний вид колбасы и ухудшающие ее вкусовые качества. Как бы он ни старался сделать

правильный выбор исходного сырья - мяса, проследить его путь до момента покупки полностью невозможно. Исключение составляют только фермеры, которые сами откармливают скот и птицу. А на качество колбасы влияют в том числе такие показатели, как время, прошедшее от забоя до продажи, состояние животного в момент смерти - было ли оно истощено или здорово, в стрессе или в относительном покое. Вот тут на помощь приходят фосфаты - соединения, позволяющие сделать колбасу сочной. Кроме того, они защищают жиры от окисления, чем продлевают срок хранения. Именно их все чаще стали применять для получения стабильно хороших результатов при производстве домашней колбасы. Могут возразить: «Вот, химию уже и в домашнюю колбасу стали добавлять». Но фосфаты естественного происхождения присутствуют в парном мясе 3-4 часа после убоя. Затем они разрушаются в процессе созревания мяса. Если мясокомбинат работает на собственном сырье, возможно обеспечить быструю переработку туши и получать колбасу отличного качества за счет использования естественных свойств парного мяса - такие технологии есть. Но проще и дешевле использовать фосфаты, поэтому промышленные колбасы всегда имеют в своем составе эмульгаторы, антиокислители Е450, Е451, Е452 и пр. Производители ценят их за увеличение водосвязывающей способности мяса, что позволяет добиться выхода готовой продукции 125-135% от массы сырья. Вред, наносимый здоровью высокими дозами фосфатов - а они имеют свойство вымывать кальций из организма – никого не волнует. Но в незначительных дозах фосфаты допустимо применять в тех случаях, когда происхождение мяса для колбасы неизвестно, а результат хочется получать всегда хорошим: красивую колбасу без бульонных отеков.

Оболочки

Первоначально при изготовлении колбасы для наполнения фаршем использовались исключительно натуральные оболочки. Очищенные и промытые кишки свиней, овец и коров засаливают сухим посолом или в рассоле, перед применением их замачивают и промывают. На языке колбасников натуральные оболочки называются черевой. Диаметр естественных оболочек определяется тем, кишечник какого животного используется и какой его отдел. При набивке бараньей черевы получаются самые тонкие колбаски, свиной - средние и самые толстые - коровьей. Из нижней, более широкой части кишечника вырабатывают синюгу -

оболочку для крупных колбас. Менее широко используются в качестве оболочки шкура животного или птицы, желудок, мочевой пузырь. Чаще всего в таких оболочках делают зельц – вареную колбасу из кусочков мяса, языка, печени и других субпродуктов. В настоящее время на рынке представлены искусственные оболочки, которые подразделяются на полимерные и из натуральных материалов (белковые, фиброзные, целлюлозные). Но домашние колбасники все же отдают предпочтение натуральным: они прочны, пластичны, съедобны.

Оборудование

Конечно, можно измельчить мясо и сало в фарш ножом и набить его в череву с помощью воронки, пропихивая фарш пальцем. Но гораздо проще и быстрее это сделать с помощью мясорубки. Для разных видов колбасы требуется разная степень измельчения мяса, поэтому в рецептуре обязательно указывается диаметр отверстий решетки мясорубки. Потом в него добавляются специи, фарш тщательно перемешивают и оставляют в холодильнике на созревание на один-два дня.

На мясорубку устанавливается специальная конусообразная насадка для набивки колбас, на ее наконечник надевается подготовленная черева. На конце кишку перевязывают узелком. Созревший фарш загружается в приемную воронку, мясорубка

включается, фарш поступает в череву, и на стол кольцами начинает укладываться колбаса. Для формирования колбасок ее необходимо перекручивать через равные промежутки. Для разных видов колбас существуют различные виды вязки. В более продвинутом варианте для набивки используется колбасный шприц.

Термообработка

Начинающему колбаснику перед термообработкой (жарка, варка, копчение) рекомендуется произвести штриковку (накалывание набитой колбаски иголкой) во избежание прорыва оболочки во время нагрева. Если в составе фарша присутствует нитрит натрия, то изделие необходимо выдержать при комнатной температуре 2-3 часа до начала термообработки. Нагрев должен происходить постепенно, без резких скачков температуры. Готовой колбаса считается, когда температура в середине батона достигает 75-80˚С - ее можно измерить специальным термометром.

Копченые колбаски с паприкой

1000 г свиной лопатки
600 г говядины
400 г хребтового сала
2 ст. ложки паприки
1/2 ст. ложки красного молотого перца
20 г нитритной соли
16 г поваренной соли

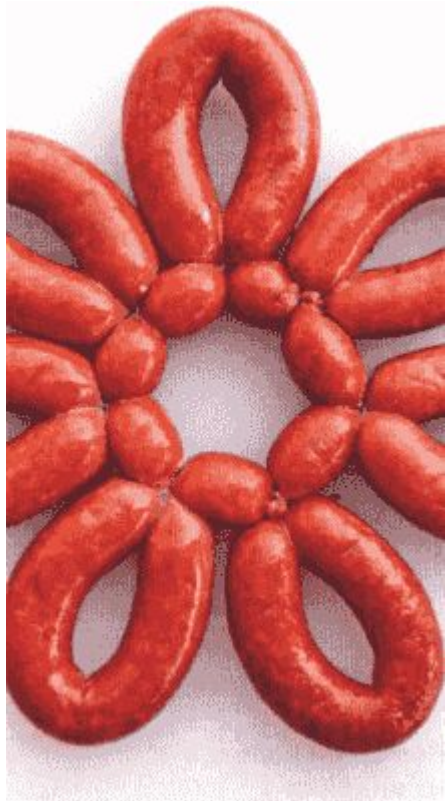
Перемалываем мясо и сало на мясорубке с решеткой 3 мм. Добавляем соль, паприку, перец и 100 г ледяной воды.

Перемешиваем и убираем в холодильник на сутки.

На следующий день пропускаем фарш через решетку 3 мм и вымешиваем фарш до липкости. Набиваем тонкую баранью череву.

Даем колбаскам отлежаться в холодильнике еще 12 часов и затем 8-10 часов выдерживаем при комнатной температуре.

Коптим 2 часа при 88 ˚ С. Остужаем холодной водой 10 минут.



Копченая колбаса из индейки

800 г ноги индейки
200 г хребтового сала
10 г нитритной соли
8 г поваренной соли
дробленый перец по вкусу

С ноги индейки снимается шкура, но не до конца. У основания вырезается основная кость с мясом.

Мясо рубим ножом, добавляем рубленое свиное сало, соль, специи. 20% фарша пропускается на мясорубке с решеткой 5 мм. Добавляем 100 мл ледяной воды, хорошо вымешиваем.

Фаршируется шкура, оставшаяся от разделки, колбаса плотно заматывается в стрейч-пленку и выдерживается в холодильнике сутки.

За 2 часа до термообработки достаем колбасу и прогреваем до комнатной температуры. Варим 3 часа при 75-80°С.

Остужаем, снимаем стрейч-пленку и коптим 2 часа при 80°С.

Любителям стейков

• Нарезайте стейки всегда поперек волокон.

• Если вы хотите добиться правильной прожарки, стейк должен быть не тоньше 2,5 см.

• Достаньте стейки из холодильника за 30 минут до того момента когда начнете приготовление. Это необходимо для того чтобы мясо «согрелось» - так процесс жарки будет быстрее и мясо прожарится более равномерно.

• Для приготовления стейков в домашних условиях необходимо выбирать массивные сковороды, лучше, если это будет чугун или сковороды с толстым дном. Рифленые или нет, не имеет особого значения, это скорее эстетический момент.

• Перед тем как жарить стейк, хорошенько разогрейте сковороду, добавьте небольшое количество растительного масла.

• Начинайте жарить стейк до образования румяной корочки, затем переверните на другую сторону на 2-3 минуты, уменьшите температуру и продолжайте жарить, перевернув стейк еще 2 раза.

• Для определения прожарок существуют таблицы температур, можно пользоваться термощупом. Важно помнить,

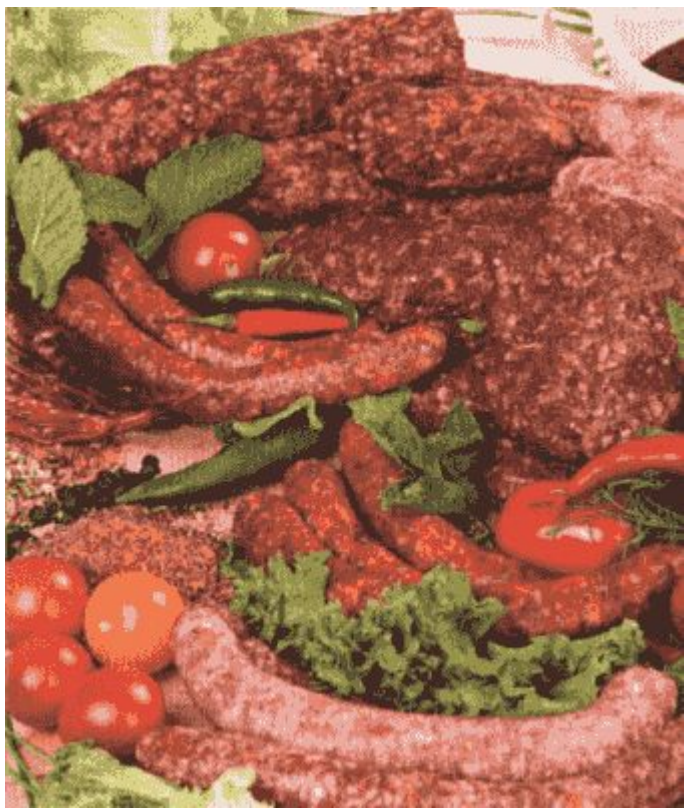
что снимать стейк «с огня» необходимо раньше на 3-5 градусов, чем рекомендовано для прожарки.

• После приготовления необходимо дать стейку «отдохнуть» в теплом месте; можно оставить его на сковороде.

• Положите сверху кусочек сливочного масла, так стейк будет вкуснее.

• Солить и перчить стейк лучше ближе к концу жарки или перед подачей на стол.

Традиционные немецкие колбасы



Особой популярностью пользуются колбасы, сделанные по старинным или уникальным рецептам, вкус и техника приготовления которых отрабатывалась столетиями.

Тюрингские колбаски для жарки – это разновидность колбасок из немецкой федеральной земли Тюрингия. Готовятся они из свинины и говядины в натуральной оболочке среднего диаметра с добавлением тмина и майорана, что придает им пряный вкусовой оттенок. Их можно пожарить на гриле или сковороде, затем приправить горчицей или кетчупом.

Знаменитые нюрнбергские колбаски изготавливают из

свинины, набитой в самую тонкую баранью кишку. Своим особенным вкусом они обязаны входящему в состав специй майорану. Типичная длина такой колбаски составляет 7-9 сантиметров, диаметр - обычно 15 миллиметров. Вес каждой колбаски - 20-25 грамм. Первое постановление о размере, составе и цене колбас было принято в Нюрнберге еще в 1497 году. Обычно эти колбаски жарят на гриле или на сковороде до появления золотистого оттенка, подают с французским хреном или с горчицей.

Кровяная колбаса - это старейший известный сорт колбасы, который упоминается еще с античных времен.

В Германии имеются многочисленные региональные варианты. В состав колбас могут быть добавлены субпродукты, панировочные сухари, лук. Например, в саксонскую кровяную колбасу добавляют порезанный на кубики шпик и языки. В Германии кровяная колбаса так популярна, что в некоторых регионах проводятся соревнования мастеров кровяной колбасы.

Мясной хлеб «Любительский» как по немецкой, так и по российской классификации относится к вареным колбасным изделиям. Свинина и говядина измельчаются в куттере, и полученная масса запекается в форме до появления коричневой

корочки. «Крестьянский» мясной хлеб отличается от него тем, что в него отдельно добавляется свинина, порезанная на небольшие кусочки для придания структуры. А в состав «Пикантного» мясного хлеба входят также сыр и паприка. Традиционно горячий свежий мясной хлеб подают на булочке, а добавив сверху жареное яйцо, вы получите сытный оригинальный завтрак.

Предоставлено экспертами
компании «Зельгрос кэш энд керри»

* * *

Григорий Конюхов,

кулинарный писатель, мясник

«Книга о вкусной и здоровой пище» была одной из первых поваренных книг, попавших мне в руки. Тогда, в 80-х годах прошлого века, мне казалось фантастическим готовить все эти блюда. Многие рецепты были неясны и казались мне очень сложными. Но объем полезной информации впечатлял.

С тех пор я перечитал массу всякой кулинарной литературы, но та книга как первый учебник по-прежнему дорога мне, хотя многие рецепты теперь кажутся наивными и неполными. Тем не менее, я и по сей день нахожу в ней блюда, которые хочется

приготовить. Конечно прогресс с тех пор, как была выпущена первая «Книга о вкусной и здоровой пище», произошел невероятный, и хочется большей детализации рецептов в плане температур и времени готовки. Но имея за плечами небольшой опыт в кухонных экспериментах, любой читатель может черпать идеи из той старой книги, написанной более полувека назад.

Я как мясник могу сказать, что хоть терминология мясных отрубов и изменилась с тех пор, и даже стандарты разделки нынче отличаются от описанного в той книге, мясные блюда описаны довольно подробно и грамотно. А многие из них сегодня забыты совершенно напрасно. В любом случае эта обновленная, но сохранившая традиции книга должна быть на полке у каждого, кому интересно приготовление пищи.

Соусы к мясным блюдам

Коричневый мясной бульон для приготовления соусов

1,5 кг говяжьих костей
500 г говядины (лучше реберную часть)

4,5 л воды
1 крупная морковь
1 крупная луковица
4 горошины перца черного
2 ч. ложки соли
1 лавровый лист
по 3 веточки сельдерея, петрушки

Мясо, кости, крупно порезанную морковь и лук положить на противень и поставить в разогретую до 180˚С духовку. Обжаривать до темно-коричневого цвета. Для равномерной обжарки кости нужно время от времени поворачивать. Обжаренные овощи, кости, мясо переложить в кастрюлю и залить водой, добавить черный перец, лавровый лист, зелень и соль. Довести до кипения, снять пену и жир. Варить под крышкой при слабом кипении 4 часа. Готовый бульон процедить, остудить, жир с поверхности собрать и слить в емкость для хранения (с плотной крышкой). Готовый бульон должен иметь темно-коричневый цвет и пряный запах.

Если упарить коричневый мясной бульон до 1/3 объема, получится концентрированный бульон - демигляс.

Соус красный

2 стакана мясного бульона
1 ст. ложка муки
по 1 шт. моркови и корня петрушки
1 луковица
1 ст. ложка томатной пасты
1-2 ст. ложки вина (мадеры или портвейна)
1,5 ст. ложки масла
соль

Столовую ложку муки поджарить с маслом до темно-коричневого цвета, после чего смешать с томатной пастой и развести мясным бульоном. Добавить слегка обжаренные нарезанные коренья и лук и проварить на слабом огне в течение 20-30 минут. По окончании варки прибавить в соус соль, вино и процедить.

Соус томатный

0,5 стакана томатной пасты

1 стакан мясного бульона
1 ст. ложка муки
по 1 шт. моркови и корня петрушки
1 луковица
1 ст. ложка острого томатного соуса
2 ст. ложки сливочного масла
соль

Очищенные коренья и лук нарезать и поджарить с маслом и неполной столовой ложкой муки, затем добавить томатную пасту, размешать, развести стаканом мясного бульона и проварить на слабом огне в течение 10 минут.

По окончании варки в соус добавить соль, острый томатный соус, кусочек масла и тщательно перемешать до полного соединения с соусом, после чего соус процедить.

Соус луковый острый

1 ст. ложка муки
2 стакана мясного бульона
2 ст. ложки корнишонов
2 ст. ложки томатной пасты
2 ст. ложки уксуса, 2 луковицы
1 ст. ложка сливочного масла
соль, перец

Одну столовую ложку муки поджарить с маслом и развести 2 стаканами бульона. Лук репчатый очистить, мелко изрубить и поджарить на масле. После этого добавить 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец и еще раз прожарить; затем влить уксус, уварить до густоты сметаны и, добавив рубленых корнишонов, соединить с соусом. Прокипятить в течение 5 минут.

Соус с грибами

2 ст. ложки сливочного масла
3/4 стакана нарезанных белых грибов или шампиньонов
1/4 стакана белого полусухого вина
1 ч. ложка демигляса
2 стакана красного соуса

Грибы обжарить на масле 5 минут, влить вино и выпарить до

половины объема. Добавить демигляс, красный соус и поварить еще 15 минут.

Соус к свинине

1 ст. ложка муки
1/2 стакана красного соуса
3 ст. ложки корнишонов
1 ч. ложка горчицы
2-3 ст. ложки уксуса 3% (винного)
1 средняя луковица
2 ст. ложки сливочного масла
2 веточки петрушки
соль
перец

Обжарить лук на масле около 5 минут, влить уксус и упарить до половины объема. Влить красный соус, подогреть, снять с огня и добавить горчицу, тщательно перемешать. Перед подачей добавить в соус мелко рубленные корнишоны и петрушку.

Белый соус

1 ст. ложка муки
1,5 стакана бульона
1 яичный желток
2 ст. ложки масла
соль

Муку слегка поджарить с маслом, развести процеженным бульоном, полученным от варки кролика, курицы, баранины или телятины, и варить на слабом огне в течение 10 минут. После этого соус снять с огня, добавить яичный желток, смешанный в стакане с небольшим количеством соуса, положить по вкусу соль, кусочек масла и перемешать.

Белый соус с каперсами

Приготовить белый соус, как указано выше, и добавить в него 1,5 ст. ложки мелких каперсов.

Соус с хреном

1 ст. ложка муки
2 ст. ложки натертого хрена
1/2 стакана сметаны
1 стакан мясного бульона
2 ст. ложки уксуса
3 ст. ложки масла
лавровый лист
5-8 горошин черного перца
соль

Столовую ложку муки слегка поджарить с таким же количеством масла, развести стаканом горячего мясного бульона, добавить сметану и варить на слабом огне в течение 5 минут. Подготовить хрен: в маленькую кастрюлю или на сковороду положить по 2 ст. ложки сливочного масла и тертого хрена и слегка прожарить.

Затем влить 1-2 ст. ложки уксуса и такое же количество воды, прибавить 1 лавровый листик, черный перец и поставить на огонь для того, чтобы выпарить жидкость.

Проваренный хрен положить в приготовленный соус, прокипятить и, сняв с огня, посолить, прибавить кусочек масла и размешать.

Соус сметанный

1 ст. ложка муки
1/2 стакана сметаны
1 стакан бульона
2 ст. ложки масла
соль

Столовую ложку муки слегка поджарить с маслом, развести одним стаканом горячего мясного бульона или овощного отвара, положить сметану и варить на слабом огне 5 минут. По окончании варки в соус прибавить соль, кусочек масла и перемешать.

Соус с мадерой

3 ст. ложки мелко нарезанного лука

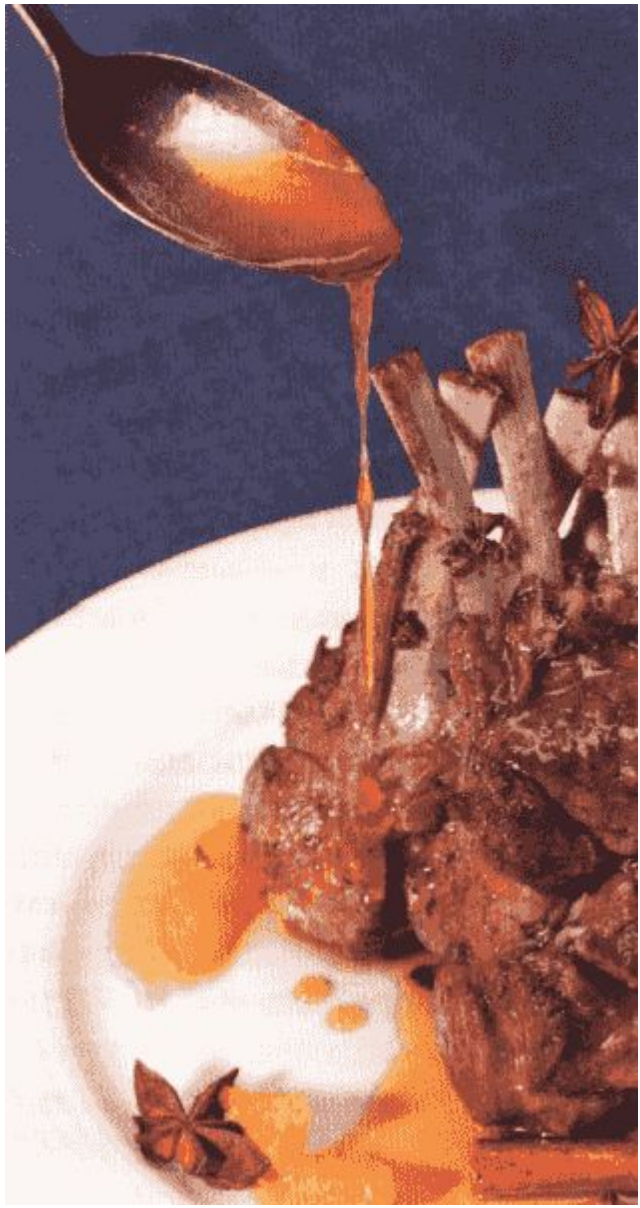
1/2 стакана красного вина типа мадеры
1 стакан воды
2 ст. ложки мелко нарезанной моркови
2 ст. ложки сливочного масла
3 ст. ложки топленого масла
1 помидор без кожуры
по 1 веточке укропа, петрушки, сельдерея
3 ст. ложки муки

Лук морковь обжарить на масле, добавить порезанный помидор, зелень, влить воду, варить 20 минут. Муку развести водой, влить в соус и, постоянно помешивая, варить до загустения. Процедить соус, влить вино и перемешать. Топленое масло разогреть до кипения и смешать с соусом. Подавать соус к эскалопу, филе-миньон и другим мясным блюдам.

Соус римский

1/2 стакана изюма без косточек
1 стакан кипятка
1/3 стакана уксуса 3%
3 ст. ложки сахара
5 стаканов красного соуса

Изюм замочить в кипятке на 10 минут, откинуть его на сито, обсушить. Смешать уксус с сахаром, варить до загустения. Влить красный соус, добавить изюм и варить еще 10-15 минут на медленном огне. Подавать соус к языку, ветчине, к мясу диких животных.



Мясной фарш

Что все-таки мы знаем о фарше? Наверное, что это самый простой полуфабрикат, из которого можно приготовить множество блюд. На самом деле это самый сложный мясной продукт, так как к нему предъявляются очень строгие требования. Например, сроки хранения охлажденного фарша самые минимальные. Причина - мясо подверглось механическому воздействию. Срок хранения в этом случае зависит от многих

факторов производства фарша, таких как температура производственного помещения, температура поступившего сырья, качества его обработки, степени механического воздействия, дата упаковки, условия хранения.

Важное условие - это постность фарша. Получить требуемую постность в домашних условиях достаточно сложно, так как домашнее оборудование уступает по качеству переработки сырья промышленному. При промышленном производстве получается более однородная масса, кусочки мяса перемешиваются более деликатно, происходит предварительная сортировка мясного сырья, в итоге готовый фарш выглядит привлекательнее.

Еще одно важное требование, предъявляемое к фаршу, это его консистенция, или структура. Для получения требуемой структуры фарша в промышленном производстве используются специальные, всегда острые ножи и решетки, скорость подачи мяса для измельчения может регулироваться, кроме этого, подготовленное сырье перед измельчением предварительно перемешивается. В итоге готовый фарш получается эластичным, ровным, без сухожилий.

Все эти производственные операции позволяют получить требуемую консистенцию и постность фарша и, конечно, высокое качество продукта.

Предоставлено экспертами
компании «Зельгрос кэш энд керри»

ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

Аналитики считают, что в ближайшие 10 лет мясо домашней птицы займет в общей структуре потребления мяса на Земле первое место. Подавляющую часть птичьего мяса обеспечивают куры, затем идут индейки, утки, гуси. В последнее время к ним добавились цесарки и даже такая экзотика, как страусы.

И тут особенно хочется выделить цесарку, которую по праву называют «царской» птицей. Ее мясо - весьма ценный продукт для нашего рациона.

В продажу птица поступает в виде уже ощипанных и выпотрошенных, замороженных или охлажденных тушек, полутушек, а также в виде наборов отдельных «запчастей» (крылышек, окорочков, грудок, потрошков, суповых наборов из спинок и т.п.). Большой популярностью пользуются максимально подготовленные к кулинарной обработке полуфабрикаты. Вот несколько советов, которые вам пригодятся при выборе птицы:

• самое жирное мясо - у гуся (до 50%), затем идут утки (до 35%) и куры (не более 20%).

• мясо цесарок напоминает по вкусу дичь. В нем очень мало жира (5 г), высокое содержание белка (27 г) и гемоглобина. В мясе цесарки больше гемоглобина, чем в рыбе, а по количеству белка оно опережает привычную нам курицу. Цесариное мясо богато минералами, железом и водорастворимыми витаминами (особенно группы В, необходимыми для нормальной работы нервной системы). Что касается яиц, по сравнению с куриными в них содержится больше марганца и цинка, а количество витамина А и каротиноидов выше в 1,5-3 раза, чем у кур.

• уток лучше брать в возрасте 8-10 недель и весом около 2 кг, а цесарок - в возрасте 7-8 месяцев.

• мясо курицы мягче мяса петуха, а мясо индейки приближается по мягкости к мясу индюка.

• у петуха кожа тонкая, синеватого цвета, на ногах - длинные шпоры. У курицы кожа толще и белее.

Возраст птицы можно определить по грудному хрящу: у молодых кур он при нажиме пружинит, у старых - твердый. Еще один признак – количество и цвет жира: у старых кур жира больше, он желтого цвета. Возраст кур _можно определить и по цвету кожи: у старых кур кожа грубая, желтоватого оттенка, ножки покрыты крупными чешуйками, а у молодых кур кожа нежная, белая, ножки покрыты мелкими чешуйками.

Для жарки используют только молодых кур, для варки и рубленых изделий можно взять старую. Кстати, в мясе старой птицы больше экстрактивных веществ, благодаря чему получается вкусный бульон.

Если вам все же досталась старая курица, а вы хотите ее пожарить, рекомендуем сначала ее отварить. Мясо старой курицы приготовится скорее, если после того, как оно варилось 25-30 минут, его опустить на 5-7 минут в холодную воду. Старая курица станет вкуснее, если припустить ее в молоке или сметане. Она также будет мягче и нежнее, если за час до жарки смазать ее горчицей.

Жарить птицу можно на сковороде, в гусятнице, в глубокой кастрюле, на решетке, на вертеле. Особенно вкусна курица гриль (но она же наименее полезна для организма с точки зрения здорового питания).

Курице при жарке можно придать пикантный вкус с помощью специй: смешайте 1 столовую ложку горчицы, 1 зубчик чеснока, 1/2 чайной ложки тмина и щепотку красного перца и намажьте этой смесью тушку. Молодую птицу с нежным белым мясом приправляют не очень сильно, чтобы сохранить аромат мяса.

Сегодня в продаже имеются готовые наборы специй для обмазки тушки перед жаркой, а также термостойкие пакеты, в которых можно жарить в духовке птицу целиком (не забудьте проколоть пакеты, иначе они «взорвутся»). Рекомендуем перед жаркой обмазать тушку сметаной или соевым соусом, чтобы образовалась румяная корочка. Жарить надо на хорошо разогретом жире.

Перед варкой или жареньем домашнюю птицу заправляют, то есть придают ей наиболее компактную форму, чем обеспечивают равномерность приготовления, более привлекательный внешний вид и удобство нарезания готового кушанья. Для заправки на нижней части брюшка с противоположных сторон делают надрезы, куда и вкладывают ножки, как в кармашки. Крылышки подвертывают к спинке.

Для панировки кусочки птицы вначале обваливают в муке, а затем – в сухарях. Делают это непосредственно перед жаркой, чтобы панировка не отмокла и не ухудшились внешний вид и

вкус готового изделия.

Зажаренную целиком птицу перед подачей на стол выдерживают 15-20 минут, тогда ее легче нарезать на порционные куски.

Продолжительность жарки зависит от многих причин: от вида птицы, ее возраста и величины, замороженная она или охлажденная, а также от способа тепловой обработки и устройства, на котором птицу готовят. Поэтому обязательно читайте инструкции и обращайте внимание на условные обозначения на электро- и газовых плитах, аэрогрилях, пароконвектоматах, скороварках, пароварках, жаровнях и других электрических и механических аппаратах - у каждого из них есть свои особенности.

В любом случае мясо птицы должно быть хорошо проварено или прожарено во избежание заболевания сальмонеллезом!

БЛЮДА ИЗ КУРИЦЫ

КУРИЦА В ТОМАТНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 кг куриных окорочков (или бедрышек)
3 луковицы
2 зубчика чеснока
500 г помидоров
5 ст. ложек растительного масла
300 мл сливок 10%
1 пучок базилика
соль

черный молотый перец

Окорочка (или бедрышки) хорошо промыть под холодной проточной водой, обсушить. Если они крупные - разрезать их на две части. Натереть солью и перцем по вкусу. Почистить лук и чеснок. Лук нарезать полукольцами, чеснок мелко порубить. Помидоры вымыть, освободить от кожуры и хвостиков. Томатную мякоть нарезать крупными кубиками.

Прогреть на сильном огне чугунную сковороду, добавить растительное масло и убавить огонь. Обжарить окорочка на умеренном огне до полуготовности (пока не зарумянятся). Выложить их в гусятницу или другую емкость, подходящую для

тушения.

Для соуса, в отдельной сковороде, на медленном огне, постоянно помешивая, протомить в масле лук до полуготовности. Затем добавить томаты, чеснок, соль и перец по вкусу. Все перемешать и тушить 2-3 минуты. Влить сливки и довести до кипения. Готовый соус и листья базилика добавить в гусятницу. Тушить на медленном огне в течение одного часа.

Готовые окорочка выложить на блюдо, залить соусом и украсить листьями базилика.

КУРИЦА, ФАРШИРОВАННАЯ БЛИНАМИ С МЯСОМ И ЯЙЦАМИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 курица
500 г куриного филе
1 луковица
1-2 зубчика чеснока
1 сырое яйцо
6 блинчиков
6 вареных яиц
соль

черный молотый перец

У курицы удалить кости через место потрошения, аккуратно «вывернуть» ее и срезать как можно больше мяса с грудки, оставив слой мяса толщиной примерно в 1 см. Срезанное мясо, филе, лук и чеснок прокрутить через мясорубку или измельчить с помощью блендера. Посолить и поперчить, добавить сырое яйцо и тщательно вымесить фарш. Каждый блинчик намазать приготовленным фаршем, выложить цепочкой нарезанные яйца и завернуть в плотный рулет небольшого размера. Курицу опять вывернуть кожей вверх и нафаршировать ее подготовленными блинчиками. Для этого сначала как можно плотнее выложить первый слой блинчиков, щедро обмазав их со всех сторон фаршем (фарш необходимо как бы протолкнуть между блинчиками, тогда в готовом виде блюдо не развалится во время нарезки).

Затем выложить второй слой блинчиков. снова щедро смазать фаршем блинчики сверху и между собой. Место, где находятся блинчики, зашить суровой ниткой. Ножки и крылья курицы аккуратно связать нитью, так курица будет выглядеть привлекательнее.

Смазать курицу сметаной, поперчить и посолить. Выпекать в

предварительно разогретой до 180-200°С духовке на духовом листе или в гусятнице при закрытой крышке до полной готовности. В процессе готовки поливать курицу выделяющимся сочком. Если курица начнет пригорать, можно убавить температуру или же прикрыть ее куском фольги. Перед подачей дать остыть и удалить нитки.

ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦА ЗАЛИВНАЯ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 курица средней величины
200 г телятины или свинины
1 кусок булки без корки
220 мл молока
1 яйцо
соль
перец
2 моркови
1 пучок петрушки
2 стакана концентрированного бульона

Выпотрошенную курицу вымыть под проточной водой, отрезать шею, крылья до первого сустава, ножки до первого сустава и снять кожу с тушки, не повредив целостного вида птицы. С крыльев и бедер кожу не снимать. Оставшееся после разделки мясо курицы снять с костей, удалить все жилы, а затем вместе с телятиной или свининой прокрутить через мясорубку. Добавить заранее вымоченную в молоке булку без корки, перемешать и еще раз прокрутить через мясорубку. Получившуюся массу смешать с яичным желтком, по вкусу посолить и поперчить, разбавить молоком и под конец добавить взбитый яичный белок. Фарш должен получиться пышным.

Начинить курицу приготовленной массой. Затем кожу зашить, фаршированную курицу завернуть в салфетку или в марлю, переложить в кастрюлю, залить негорячей водой, добавить туда морковь, петрушку и варить 1-1,5часа на медленном огне.

Затем дать курице остыть, достать ее из кастрюли, снять салфетку, убрать все нитки, разрезать на куски небольших размеров, не нарушая целостного вида тушки. Переложить курицу спинкой вниз на глубокое блюдо и залить бульоном. Дать полностью застыть и подавать на стол.

КУРОЧКА ТАНДУРИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 курица
Для маринада:
2 стакана пива
4 ст. ложки сока лимона
1/2 луковицы
2 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
1/2 зеленого острого перца
2 ч. ложки смеси специй «гарам масала»
1 стакан йогурта
паприка сладкая

Курицу разделать на порционные куски, сняв кожу. Вдоль каждого кусочка сделать глубокий надрез.

Все ингредиенты для маринада измельчить блендером в однородную смесь. Положить курицу в маринад и оставить мариноваться на 24 часа в прохладном месте.

Разложить куски курицы на противне. Запекать в духовке 20-25 минут при 190-200°С.

Подавать с вареным рисом сорта басмати или жасмин.

Курочка тандури Рис басмати с диким рисом

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г филе
2 луковицы
1 яйцо
2 ст. ложки картофельного крахмала
2 ст. ложки майонеза

соль, перец
пучок зелени
3 ст. ложки растительного масла

Не полностью размороженное филе нарезать очень мелко. Лук мелко нарезать. Смешать филе с луком, добавить яйцо, крахмал, майонез и мелко нарезанную зелень. Посолить и поперчить. Готовый фарш отправить в холодильник на 30 минут. Затем сформовать котлеты и жарить их на разогретой сковороде с маслом.

КУРИЦА В ТЕСТЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 крупная курица
соль, перец, специи по вкусу
Для теста:
1 кг муки
650 мл воды
10 г сухих дрожжей
1 ч. ложка сахара
1,5 ч. ложки соли
4 ст. ложки растительного масла

Для теста смешать муку и сухие дрожжи, соль, сахар. Влить масло и замесить тесто, постепенно вливая теплую воду. Оставить на 40 минут. Раскатать тесто в тонкий пласт.

Курицу натереть снаружи и изнутри солью и специями, посыпать травами. Завернуть курицу в тесто и поместить на противень. Запекать в разогретой до 180˚С духовке около 40 минут, затем еще 1-1,2 часа на 160˚С. Можно накрыть курицу куском фольги и допечь курицу в течение необходимого времени.

КОТЛЕТЫ ПОЖАРСКИЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 курица весом около 1 кг
100 г белого хлеба
1/2 стакана молока
2 ст. ложки сухарей

4-5 ст. ложек сливочного масла

Курицу промыть, отделить мякоть от костей вместе с кожей, пропустить через мясорубку, затем добавить замоченный в молоке белый хлеб, вторично пропустить через мясорубку, положить немного разогретого масла, посолить и тщательно вымесить. Полученный фарш разделать в виде небольших котлет и обвалять в сухарях. Подготовленные котлеты обжарить на масле с обеих сторон на разогретой сковороде примерно в течение 4-5 минут, до слегка подрумяненной корочки. После этого сковороду с котлетами поставить на 5 минут в духовку или накрыть крышкой и оставить на некоторое время на слабом огне.

При подаче готовые котлеты выложить на блюдо и полить растопленным маслом.

На гарнир можно подать предварительно сваренные и заправленные маслом зеленый горошек, фасоль, цветную капусту, а также жареный картофель.

Котлеты пожарские Курица в тесте

КУРИНЫЕ КРЫЛЫШКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

12 куриных крылышек
Для маринада:
2 зубчика чеснока
соль
1 ч. ложка крупномолотого черного перца

1/2 ч. ложки сладкой паприки
1 ст. ложка корня имбиря (натереть на терке)
50 г соуса чили
50 мл сливок 33%
2 ч. ложки жареного кунжута

У крылышек срезать кончик и разрезать их по суставу на две части. Для маринада чеснок мелко нашинковать, смешать с имбирем, натертым на терке, с солью, перцем и паприкой. Крылышки натереть полученной смесью и оставить на 2 часа.

Запекать крылышки на 180°С до полной готовности. В сковороду положить крылышки, добавить кисло-сладкий соус чили, перемешать и немного разогреть. Влить сливки и обжарить еще 1-2 минуты.

Готовые крылышки выложить на лист салата и посыпать жареным кунжутом.

Примечание: крылышки можно заготовить заранее. Для этого запекайте крылышки до полуготовности, и после того как они остынут, уберите в пищевые пакеты, поделив на порции. 8 крылышек - маленькая порция, 12 - средняя и 16 - большая. Храните в морозильнике. При необходимости обжарьте в масле, как картофель фри, не размораживая.

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г куриных потрохов (печень, сердце, желудки)
соль
черный молотый перец
4 ст. ложки растительного масла
1 луковица
1 морковь
2 картофелины
1 долька чеснока
3 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка томатной пасты

Потроха промыть под холодной проточной водой, нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле.

Лук, морковь и картофель помыть, очистить, нарезать

мелкими кубиками и обжарить на растительном масле.

В горшочек положить половину обжаренных овощей, затем обжаренные потроха, измельченный чеснок и сверху - остальные овощи. Посолить по вкусу.

В отдельной посуде смешать сметану и томатную пасту и залить этой смесью овощи. Запекать в духовке 20-25 минут при температуре 180-200°С.

На стол подавать в горшочках.

ЖАРКОЕ ИЗ КУРИНЫХ СЕРДЕЧЕК

500 г куриных сердечек
1 луковица
1 помидор
1 стебель сельдерея
3-4 соленых огурца
1 ч. ложка каперсов
4 зубчика чеснока
1/2 л куриного бульона или воды
1 ст. ложка лимонного сока
соевый соус
мед
5 г кунжутного масла
лавровый лист,
гвоздика,
черный перец горошек,
тмин,
кориандр молотый

Промыть куриные сердечки и поставить варить до мягкости.

Нарезать небольшими ломтиками лук, сельдерей и обжарить на растительном масле, добавив чеснок, нарезанные ломтиками соленые огурцы без кожи, каперсы и резаные помидоры. Тушить 5 минут.

Отваренные сердечки положить в тушеные овощи, добавить соевый соус, мед, пряности, кунжутное масло, сок лимона, бульон и огуречный рассол. Тушить до готовности на медленном огне.

Довести до вкуса солью и огуречным рассолом.

Подавать горячим с картофельным пюре, отварной репой, отварной гречкой, рисом или макаронами.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПТИЧЬИХ ПОТРОХОВ С СЕЛЬДЬЮ

4 порции

средняя энергетическая ценность

500 г потрохов и крылышек
150 г шпика
2 моркови
1 пучок петрушки
1 луковица
1/2 сельди
1 ст. ложка сухарей
2 яйца
2 ст. ложки тертого сыра
молотый перец
20 г сливочного масла
Для соуса:
1 ст. ложка сухарей
1 стакан сока от тушения
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка растительного масла

Печень, сердце, желудочки и крылья положить в кастрюлю, залить теплой водой, добавить шпик, очищенную морковь и лук, петрушку и тушить все в кастрюле, закрытой крышкой. После тушения охладить и выбрать кости от крылышек.

Мясо вместе со шпиком, овощами, вымоченной и очищенной сельдью прокрутить через мясорубку. Добавить сухари, яйца, сыр, поперчить, перемешать и по необходимости разбавить бульоном. Выложить в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями, и запечь в духовке.

Перед тем, как подать на стол, перевернуть запеканку на неглубокую тарелку.

К готовой запеканке подать соус: сухари слегка обжарить на масле, чтобы они подрумянились, смешать с процеженным через сито соком, который остался от тушения, добавить сметану, довести все до кипения и подать к столу в соуснике.

ЧАХОХБИЛИ ИЗ КУР

4 порции
высокая энергетическая ценность

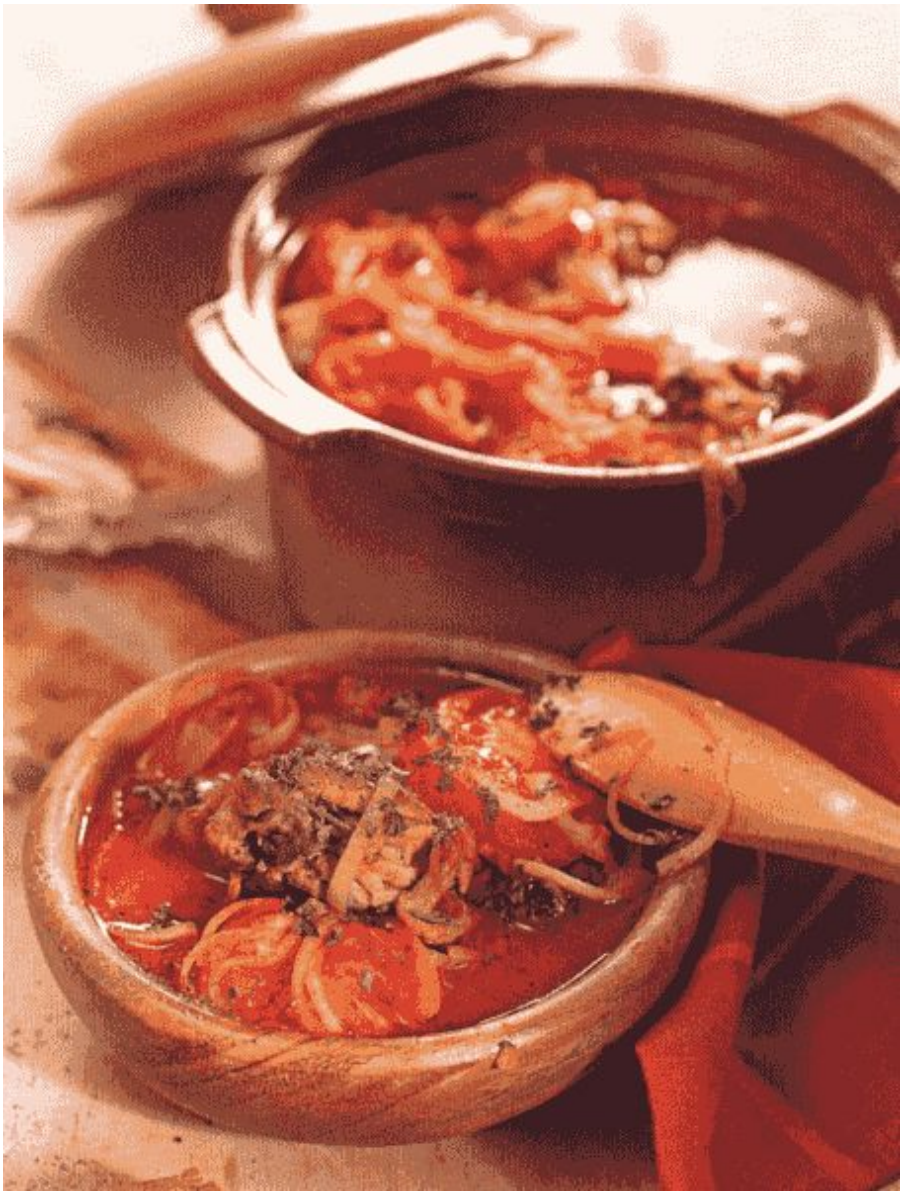
На одну курицу:
2-3 ст. ложки сливочного масла
2 головки лука
2 ст. ложки томат-пюре

1 ст. ложку уксуса
1/2 стакана мясного бульона
2 ст. ложки вина (портвейн, мадера)
соль
перец
2 помидора
1 лимон
1 пучок зелени

Подготовленную тушку курицы промыть, разрубить на небольшие куски и обжарить в неглубокой кастрюле с разогретым маслом. Добавить мелко нарезанный лук, томат-пюре, уксус, вино, бульон, соль, перец; кастрюлю закрыть крышкой и тушить 1,5 часа на слабом огне.

Перед окончанием тушения положить нарезанные дольками помидоры.

При подаче на стол на каждый кусок курицы положить ломтик лимона и посыпать нарезанной зеленью.



КУРИНОЕ ФИЛЕ С АНАНАСАМИ НА ГРИЛЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 куриные грудки без кости и кожи
200 г натурального йогурта или кефира
4 кружочка свежего ананаса
1 зубчик чеснока

соль, перец по вкусу

Замариновать куриные грудки на 30 минут в йогурте, добавив в него давленый чеснок, соль, перец. Очистить ананас от кожуры и нарезать его кружочками по 2-2,5 см толщиной.

Обтереть грудки от маринада и обжарить на решетке в течение 8-10 минут, перевернув два раза. Одновременно можете обжарить на решетке (ближе к тому краю барбекю, где поменьше жара) слегка смазанные растительным маслом кружки ананаса.

Нарезать готовые куриные грудки поперек волокон на 4-5 кусков. Подать с зеленым салатом и обжаренным ананасом.

КУРИНОЕ ФИЛЕ С КЛУБНИКОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г куриного филе
Для маринада:
4 ст. ложки замороженной или свежей клубники
4 ст. ложки клубничного или винного уксуса
1 давленый зубчик чеснока
1 маленькая луковица
1 ст. ложка нарезанного свежего базилика
свежемолотый перец по вкусу
4 ст. ложки оливкового масла
сок и цедра половины апельсина

Смешать ингредиенты маринада, добавить нарезанное кубиками или полосками куриное филе, перемешать и поставить на 2 часа в холодильник.

Нанизать филе на вымоченные предварительно в воде деревянные шпажки и жарить на решетке по 5-7 минут с каждой стороны, пока стекающий с мяса сок не станет прозрачным.

КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА С АБРИКОСАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

6 куриных окорочков
2 ст. ложки оливкового масла
2 небольшие луковицы
0,5 стакана консервированных абрикосов

5 ст. ложек кетчупа
2 ст. ложки винного уксуса
1 ч. ложка молотого имбиря
1,5 ст. ложки соевого соуса

Смешать мелко нарезанный лук, измельченные абрикосы, кетчуп, уксус, имбирь и соевый соус. Смазать окорочка оливковым маслом и жарить на решетке, часто переворачивая, до золотистого цвета. Последние 10 минут обильно смазывать окорочка абрикосовой массой.

Подать с отварным рисом. Если вы хотите использовать абрикосовый маринад в качестве соуса, обязательно его прокипятите.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ В КУНЖУТНОМ МАРИНАДЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 средние куриные грудки без кости и кожи
2 ч. ложки обжаренных семян кунжута
Для маринада:
4 ст. ложки кунжутного масла
4 ст. ложки яблочного уксуса
4 ст. ложки соевого соуса
2 давленых зубчика чеснока
1 ч. ложка свежемолотого черного перца
соль по вкусу

Сполоснуть и насухо вытереть салфеткой или бумажным полотенцем куриные грудки. Смешать маринад и замариновать грудки на 30-40 минут.

Обтереть грудки от маринада и зажарить на хорошо разогретой решетке по 4-6 минут с каждой стороны.

Посыпать готовые куриные грудки обжаренными зернами кунжута и подать. Если вы хотите использовать оставшийся маринад в качестве соуса, обязательно его прокипятите.

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ПАПИЛЬОТАХ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 средние куриные грудки без кости и кожи

3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки лимонного сока
Для фарша:
1 ст. ложка мелко нарезанного эстрагона (тархуна)
4 тонких ломтика ветчины
4 ст. ложки натертого сыра пармезан или другого твердого сыра
1 ч. ложка молотой сладкой паприки
соль, перец по вкусу

Куриные грудки разрезать по горизонтали (но не до конца), «развернуть», как книжку, слегка отбить и выложить на большой лист сложенной вдвое алюминиевой фольги. Положить внутрь каждой грудки по ломтику ветчины, тертый сыр, эстрагон, паприку, посолить, поперчить. «Закрыть» грудки, обмазать смесью оливкового масла и лимонного сока, посыпать оставшимися ингредиентами фарша. Плотно завернуть фольгу с фаршированными куриными грудками внутри и жарить на решетке, не переворачивая , в течение 15-20 минут.

КУРИНЫЕ ГРУДКИ В ОСТРОМ МАРИНАДЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 куриные грудки без кости и кожи
Для маринада:
2 давленых зубчика чеснока
1 ч. ложка молотого имбиря
2 ст. ложки соевого соуса
4 ст. ложки лимонного сока
1 ч. ложка соуса «Табаско»
1 ст. ложка винного уксуса
4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого перца

Смешать ингредиенты маринада, нарезать грудки на длинные полоски и оставить мариноваться в холодильник на полчаса.

Выложить полоски курицы на хорошо разогретую решетку и жарить 3-4 минуты. Затем смазать маринадом и перевернуть.

Повторить эту операцию 2-3 раза до полной готовности блюда.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С БЕКОНОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Нанизать на вымоченные предварительно в воде деревянные шпажки обернутые в полоски бекона кусочки куриной печени и шляпки шампиньонов. Можно также нанизать кусочки сладкого перца и маленькие помидоры. Смазать подготовленные шашлычки оливковым маслом и жарить на углях до готовности.

БЛЮДА ИЗ ИНДЕЙКИ, ЦЕСАРКИ

ФАРШИРОВАННАЯ ИНДЕЙКА

4 порции
высокая энергетическая ценность

индейка (примерно 3 кг)
3 лимона
300 г мясного фарша
75 г измельченного репчатого лука
300 г сливочного масла
соль, перец
150 г риса
200 мл белого вина
2 кг картофеля

Индейку хорошо почистить и помыть. Натереть лимоном со всех сторон. Приготовить начинку. Фарш с луком положить на сковороду и тушить до полного испарения воды. Затем добавить половину масла, соль, перец и обжарить. В конце добавить рис, вино, немного воды и тушить на слабом огне.

Нафаршировать индейку и зашить ниткой отверстие в брюшке.

Тушку смазать маслом, посолить и поперчить. Картофель почистить и нарезать на дольки. Помыть, посолить, поперчить и уложить на противень вокруг индейки. Все полить оставшимся растопленным маслом и соком лимона, долить 2 чашки воды и запекать в духовке 3 часа при температуре 180-200°С.

ПАСТРОМА ИЗ ИНДЕЙКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

2 грудки индейки по 1 кг
4 ст. ложки красной сладкой паприки
Для маринада:
400 мл воды
4 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки соли
4 ст. ложки тростникового сахара
4 лавровых листа
2 ч. ложки черного перца
2 ст. ложки сухого чеснока
3 ст. ложки жидкого дыма (по желанию)

Воду разогреть и добавить специи, все тщательно перемешать, остудить. Индейку погрузить в маринад на 24 часа.

Замаринованные грудки обсушить и обвалять в паприке, перевязать шпагатом.

Приготовить рулеты можно методом горячего копчения или в духовке. Если готовите в духовке, то к маринаду можно добавить жидкий дым. Духовку разогреть до 250°С и поставить индейку на 10 минут, затем запекать 30-40 минут при 160°С.

Рулеты остудить и тонко нарезать.

Пастрома из индейки

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

650 г филе индейки
150 г томатной пасты
440 г кураги
100 мл коньяка
4 г желатина в порошке

соль
черный молотый перец
зелень для украшения

Филе индейки разрезать на широкие, плоские куски, отбить их при помощи молотка, выложить на марлю в один слой так, чтобы каждый кусочек слегка заходил на другой. Смазать индейку сверху томатной пастой. Выложить поверх мяса курагу, заранее размоченную в воде. Сбрызнуть начинку коньяком, посыпать равномерно желатином, посолить, поперчить по вкусу. Подготовленное мясо плотно завернуть в рулет, обернуть марлей, перевязать кухонным шпагатом.

Рулет поместить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения и варить в подсоленной воде при слабом кипении около 30-40 минут.

Рулет вынуть из кастрюли. Дать рулету полностью остыть, снять нитки и марлю, подать рулет охлажденным, разрезав на порционные куски и украсив зеленью.

НОВОГОДНЯЯ ЦЕСАРКА С КЛЮКВЕННЫМ СОУСОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 большая цесарка
1 крупная айва
300 г смеси риса басмати и дикого риса
100 г вяленой вишни или вяленой клюквы
50 г жареных кедровых орехов
соль
свежемолотый черный перец
2 ст. ложки топленого масла
Для маринада:
150 мл белого вина
2 веточки тимьяна
1 ст. ложка душистого перца горошком
3 ч. ложки коричневого сахара
3 ст. ложки нейодированной морской соли
1 лимон
3 черешка сельдерея
Для клюквенного соуса:
500 г клюквы (можно заменить брусникой)
1 большое яблоко
5 см свежего корня имбиря

100 г меда

по 1 щепотке молотой гвоздики, корицы и мускатного ореха

Для маринада положите все ингредиенты, кроме лимона и сельдерея, в кастрюлю с 2 л холодной воды, доведите до кипения, перелейте в большую кастрюлю. Нарежьте лимон и сельдерей, добавьте в маринад, влейте 1 л холодной воды и остудите. Погрузите цесарку в маринад и придавите тарелкой. Оставьте на 4-24 часа.

Для соуса нарежьте яблоко кубиками, имбирь - тонкой соломкой. В сотейнике 1 минуту обжаривайте имбирь в топленом масле. Добавьте яблоко, обжаривайте 2 минуты.

Всыпьте в соус клюкву, отложив 1 стакан ягод. Полейте медом; помешивая, готовьте до загустения 15 минут. Добавьте специи, посолите и поперчите. Остужайте 10 минут. Всыпьте отложенную клюкву, охладите.

Для начинки очистите айву, нарежьте кубиками 1,5 см, обжарьте в топленом масле до румяной корочки. Поставьте вариться рис согласно инструкции на упаковке, немного уменьшив количество воды и в начале варки добавив айву и масло, в котором она жарилась. Немного недоварите рис. Сняв кастрюлю с огня, вмешайте вяленую вишню (клюкву) и орехи, дайте остыть под крышкой.

Выньте цесарку из маринада и обсушите. Обмажьте топленым маслом, в брюшко положите немного начинки, зашейте. Положите цесарку на решетку, стоящую в противне. Запекайте при 170°С, время от времени смазывая маслом, почти до готовности, примерно 1 час 20 минут.

Выньте решетку, насыпьте на противень оставшуюся начинку, положите на нее цесарку и допеките.

Подавайте горячей, с клюквенным соусом, дав ей отдохнуть перед подачей 5-10 минут.

Новогодняя цесарка с клюквенным соусом

ЦЕСАРКА С ТУШЕНЫМИ ГРИБАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 цесарка
соль
молотый перец
50 г сливочного масла
веточка тимьяна

2 шт. лука-шалота
400 г свежих грибов по сезону (лисички, белые грибы, шампиньоны)
25 г жирной сметаны
зелень (тархун, укроп, зеленый лук) по вкусу

Подготовленную тушку цесарки натереть изнутри солью и перцем и положить туда половину сливочного масла, веточку тимьяна и один очищенный и нарезанный лук-шалот.

Положить цесарку в гусятницу с остальным маслом, обжарить со всех сторон, добавить второй лук-шалот, нарезанные грибы, посолить и поперчить по вкусу, закрыть крышкой и тушить 20 минут на слабом огне. Затем цесарку вынуть, в грибы добавить сметану, нарезанную зелень и еще немного потушить.

Разрезать цесарку на порционные куски, выложить на блюдо, вокруг уложить грибы со сметаной.

ЦЕСАРКА, ТОМЛЕННАЯ В КРАСНОМ ВИНЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

2 цесарки
150 г жирного бекона
300 г шампиньонов
2 большие морковки
10 небольших луковиц шалота
4 зубчика чеснока
400 мл сухого красного вина
2 веточки тимьяна
1 лавровый лист
оливковое масло «Экстра вирджин»
соль
свежемолотый черный перец

Разрежьте каждую цесарку на части: окорочка, крылышки с частью мякоти, 2 половинки грудки на кости (спинки используйте для другого блюда). Сложите куски цесарки в большую кастрюлю и залейте вином.

Каждую луковицу шалота разрежьте вдоль пополам. Очистите и разрежьте морковь на четыре части. Положите овощи в кастрюлю с цесаркой, добавьте тимьян и лавровый лист. Поставьте в холодильник на 24 часа, время от времени переворачивайте куски цесарки в маринаде.

Когда время маринования закончится, слейте вино в чистую емкость. Куски цесарки обсушите бумажными полотенцами и обжарьте порциями в оливковом масле на среднем огне до румяной корочки со всех сторон.

Выньте куски цесарки и переложите в чистую кастрюлю с толстым дном. В ту сковородку, где жарилась цесарка, положите овощи из маринада и измельченный чеснок, обжаривайте, помешивая, 2-3 минуты.

Добавьте в кастрюлю с цесаркой овощи, залейте маринадом, посолите и поперчите. На среднем огне доведите до кипения, огонь убавьте до минимума и готовьте под неплотно закрытой крышкой 1,5-2 часа.

У шампиньонов удалите ножки. Шляпки нарежьте ломтиками, бекон - мелкими кубиками. Положите бекон и грибы в сковородку, обжаривайте 10 минут. Добавьте к готовой цесарке, прогрейте все вместе 5 минут и подавайте.

ЭСКАЛОПЫ «СВЯТОЙ ВАЛЕНТИН» С СОУСОМ ИЗ КЛУБНИКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Это блюдо предназначено специально для влюбленных, но готовить его можно и круглый год. Рецепт рассчитан на 6 порций.

6 кусков филе индейки по 150 г
оливковое масло
Для маринада:
50 г коньяка

сок 1 лимона
3 ст. ложки меда
1 ч. ложка горчицы
свежемолотый черный перец
соль
Для соуса:
3 стакана свежей или мороженой клубники
250 г сухого розового вина
1,5 ложки меда
2 ч. ложки крахмала, разведенные в воде

Сделать острым ножом по два горизонтальных надреза в каждом филе. Смешать маринад, залить мясо и поставить в холодильник на 4 часа.

Вынуть куски мяса из маринада, добавить в маринад клубнику, вино и прокипятить. Отложить с десяток клубничин для украшения. Добавить мед и потомить на малом огне, пока жидкость не выпарится наполовину. Пропустите все через сито, добавить разведенный крахмал и довести соус до кипения, постоянно помешивая. Добавить, если нужно, соли и пряностей.

Обтереть филе от маринада, смазать оливковым маслом и зажарить на углях до готовности. Подать на подогретых тарелках, полив горячим соусом и украсив припасенными ягодами клубники.

ЭСКАЛОПЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-ДИЖОНСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 эскалопа из индейки по 150-200 г каждый
Для маринада:
2,5 ст. ложки растительного масла
2,5 ст. ложки меда
2 ст. ложки дижонской горчицы
2 ст. ложки лимонного сока
1 измельченный зубчик чеснока
1/4 ч. ложки молотого чабреца
соль, перец

Смазать маринадом эскалопы и жарить на решетке по 3-4 минуты с каждой стороны, пока мясо внутри не потеряет розовый цвет.

Подать с зеленым салатом.

ФАРШ ДЛЯ ИНДЕЙКИ С РИСОМ И ИЗЮМОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг фарша
1 средняя луковица
125 г сливочного масла
2 стакана панировочных сухарей
1 ч. ложка шалфея или смеси приправ для птицы
0,5 кг отваренного риса
1 морковка
1 стакан изюма без косточек
1/2 ч. ложки соли
1/4 ч. ложки молотого черного перца
1 стакан (250 г) бульона

Мелко нарезанный лук обжарить до прозрачности в сливочном масле и соединить с рисом, панировочными сухарями, тертой морковью, изюмом, солью, перцем и пряностями.

«Связать» получившуюся смесь бульоном.

ГОЛЛАНДСКИЙ ФАРШ ДЛЯ ИНДЕЙКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

На 1,5 кг фарша:
2 яйца
0,5 л молока
4 стакана грубо молотых панировочных сухарей
1/2 ч. ложки молотого черного перца
2 стакана картофельного пюре
1/2 стакана мелко нарезанного сельдерея
1 ст. ложка сливочного масла
1 большая луковица
1 ст. ложка соли

Хорошо взбить яйца, добавить молоко и вылить смесь на панировочные сухари. Добавить соль, перец, картофельное пюре, сельдерей и все перемешать. Растопить в кастрюле масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук. Выложить в кастрюлю фарш и обжаривать 10 минут на среднем огне, постоянно помешивая.

ШАШЛЫЧКИ ИЗ ИНДЕЙКИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

4 порции
средняя энергетическая ценность

600 г филе из индюшачьей грудки
1 сладкий перец, нарезанный на квадратики
2 небольшие луковицы, нарезанные на четвертинки
2 небольших цукини, нарезанных кружками толщиной в 1 см
Для маринада:
3 ст. ложки сахарного песка
2 ч. ложки кукурузного крахмала
0,5 стакана соевого соуса
2/3 стакана воды
2 давленых зубчика чеснока
1 ч. ложка молотого имбиря

Нарезать филе индейки кубиками примерно по 2 см. В небольшой кастрюльке смешать сахар и крахмал, добавить соевый соус, воду, имбирь и чеснок. Довести до кипения, постоянно помешивая. Когда загустеет, отлить примерно четверть стакана, остудить и поставить в холодильник. Остальным маринадом залить мясо и поставить мариноваться в холодильник на 4-12 часов.

Нанизать мясо вперемежку с кусочками перца, цукини и лука на 4 металлические шпажки и смазать шашлычки маринадом. Выложить на горячую смазанную маслом решетку и запекать до готовности, смазывая припасенным маринадом. В последние 3-4 минуты, перед тем как снять с решетки, блюдо смазывать маринадом не надо!

Подать на отварном рисе.

БЛЮДА ИЗ ГУСЯ, УТКИ

ОТБИВНЫЕ ИЗ УТИНОЙ ГРУДКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г утиного филе
соль
перец
1 яйцо

100 г молотых сухарей
40 г растительного масла

Нарезать филе порционными кусками толщиной не более 1 см, отбить их с обеих сторон, посолить, поперчить, обвалять в яйце, а затем в сухарях. Жарить на растительном масле на среднем огне.

В качестве гарнира можно подать макаронные изделия, картофельное пюре, гречневую кашу или свежие овощи.

УТИНАЯ ГРУДКА ПОД СОУСОМ ИЗ ФУА-ГРА СО ШПИНАТОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 утиная грудка без кожи

50 г сливочного масла (для жарки)
Для начинки:
100 г утиной или гусиной печени
100 г копченого карбонада
1 утиный окорок
20 г сливочного масла
3-4 шт. лука-шалота
6-7 шт. шампиньонов
50 мл красного сухого вина
50 мл бальзамического уксуса
1 ст. ложка сахара
песочное тесто
Для соуса:
утиные косточки
1 морковь
сельдерей
1 луковица
лук-порей (зеленая часть)
100 мл сухого белого вина
1 л воды
100 г фуа-гра
50 мл сливок 20%
3 веточки тимьяна

С утиного окорочка срезать все мясо. Карбонад порезать кубиками. Куриную или утиную печень, карбонад и филе утиного окорока обжарить на сливочном масле 3 минуты и переложить в

дуршлаг. Лук-шалот порезать полукольцами, шампиньоны порезать кружками. В сотейнике, в котором жарили мясо, обжарить лук с грибами 3 минуты, затем добавить бальзамический уксус, вино и сахар.

Продолжать тушить, пока выпарится вся жидкость и начинка карамелизуется.

Начинку остудить и мелко нашинковать.

Для крекеров сделать песочное тесто и раскатать пласт толщиной 2 мм. Затем вырезать маленькой круглой формой (размером с монету 5 руб.) медальоны. Выпекать крекеры 3-5 минут при 180˚С. Выложить начинку на медальоны и запекать 2-3 минуты при 200˚С.

Для соуса кости от утки обжарить в сотейнике до коричневого цвета, добавить морковь, сельдерей, репчатый лук, лук-порей и жарить еще примерно 5 минут. Затем влить белое сухое вино и добавить веточки тимьяна. Упарить вино около 2 минут и влить 1 л воды. Варить на среднем огне, пока не останется треть жидкости.

Затем соус процедить и вернуть обратно в сотейник. Поперчить и посолить, добавить гусиную печень и тушить в соусе 2-3 минуты. Размолоть блендером, чтобы не было комочков, добавить сливки и перемешать.

Свежий шпинат вымыть, обсушить листья, нарезать крупно и обжарить на сливочном масле, поперчить и посолить.

Утиную грудку обжарить на сливочном масле, все время переворачивая. При жарке постоянно поливать тем же маслом, в котором жарится грудка. Жарить примерно 3-5 минут до средней степени прожарки.

Для сервировки в середину тарелки выложить шпинат горкой или через сервировочное кольцо.

Грудку разрезать наискосок на 3 части и выложить на шпинат, полить соусом. Поверх утиной грудки положить крекер с начинкой и украсить веточками зелени.

УТИНЫЕ ОКОРОЧКА В ОВОЩНОМ СТУДНЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 утиных окорока
200 г печени утиной
120 г карбонада копченого
250 г бекона, порезанного тонкими пластинами
150 г репчатого лука

1 не большой стебель лука-порея
1/4 клубня сельдерея
по 1/2 ч. ложки сухого розмарина и тимьяна
10 горошин белого перца
1 небольшой корень имбиря
1 морковь
30 мл уксуса 3%
10 г соли
10-15 г сахара
60 г фисташек
1 маринованный огурец
20 г желатина
2 ст. ложки оливкового масла

Репчатый лук, лук-порей, морковь и сельдерей крупно нарезать, положить в 3 л соленой воды с пряностями и довести до кипения.

Затем положить в воду с овощами окорока и варить под крышкой до полной готовности. Окорока остудить в бульоне, затем снять с них кожу, а мякоть нарезать кубиками. Бульон процедить. Взять пол-литра бульона, приправить уксусом, солью и сахаром. Желатин замочить в холодной воде. Бульон подогреть и растворить в нем желатин.

Карбонад нарезать мелкими кубиками. Утиную печень обжарить на оливковом масле, добавить к ней карбонад, посолить и поперчить, перемешать. Снять с огня и остудить, печень нарезать помельче, затем смешать с утиным мясом, добавить фисташки, нарезанный кубиком маринованный огурчик, перемешать, влить немного желатинового бульона.

Если бульон останется, то можно заморозить и использовать его в следующий раз.

В форму уложить пищевую пленку и выложить бекон так, чтобы его края немного свисали за край формы. Затем выложить все мясо в форму, немного поливая бульоном при выкладке и утрамбовывая. После того как все мясо выложили в форму, залить до краев студнем, завернуть бекон и поставить в холодильник на 2 часа для застывания.

ГУСЬ ИЛИ УТКА С ЯБЛОКАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 гусь

1-1,5 кг антоновских или других кислых яблок (на одну утку - 750 г яблок)
соль
перец
корица по вкусу
2 ст. ложки сливочного масла

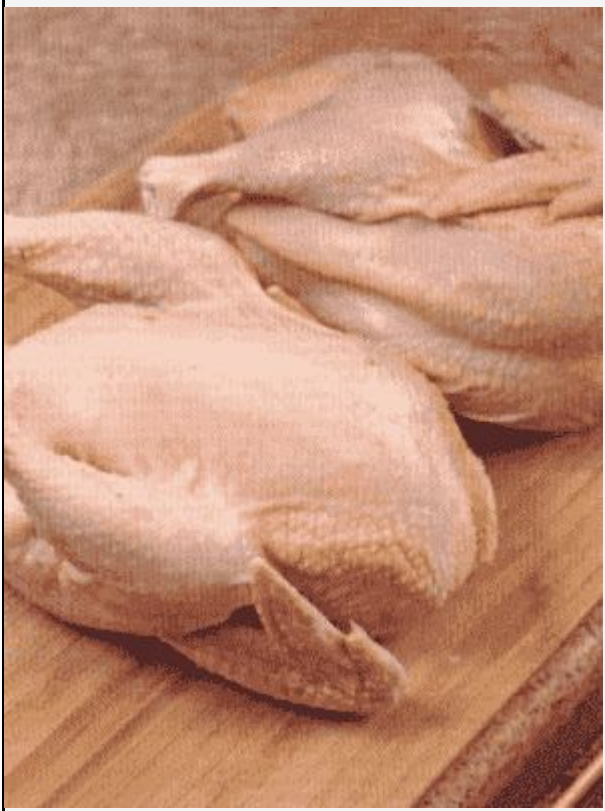
Гуся тщательно вымыть, обсушить бумажным полотенцем. Подготовленного гуся натереть изнутри и снаружи солью и перцем, плотно нафаршировать яблоками, очищенными от сердцевины и нарезанными крупными дольками. Отверстие в брюшке зашить ниткой. Нафаршированную птицу положить спинкой на сковороду, смазанную маслом, добавить 1/2 стакана воды и поставить в разогретый до 200°С духовой шкаф на 20 минут, затем убавить нагрев до 160°С и жарить 1,5-2 часа. Во время жаренья гуся необходимо несколько раз поливать вытопившимся жиром и соком.

Из готового гуся удалить нитки, вынуть ложкой яблоки, поместить их на блюдо. Гуся разрезать на порционные куски и уложить их на яблоки.

Таким же способом готовят и утку с яблоками, но время жарки нужно сократить до 1,5 часов.

Гуся и утку, не фаршированных яблоками, жарят так же. На гарнир можно подать печеные яблоки, тушеную капусту, рассыпчатую гречневую кашу или картофель.

НА ПОЛЯХ



Советы

Для жарки лучше всего использовать кур-бройлеров, которые сегодня заняли господствующее положение на прилавках магазинов. Их в промышленных масштабах выращивают на птицефабриках, получая много мяса за короткий срок. Этот «скороспелый» гибрид домашних кур быстро прибавляет в весе, нетребователен к питанию и содержанию. Забивают их в 7 недель, когда вес не превышает 2,5 кг. Преждевременно забитые бройлеры (например, при проблеме с кормами или в сильную жару) получили название «корнишоны» - по аналогии с мини овощами. Вес этих цыплят - до 1 кг. Мясо бройлеров и корнишнов нежнее и сочнее, но опытный кулинар для целого ряда блюд предпочтет курочку от фермера или с личного подворья - их мясо ароматнее, супы и бульоны из него - наваристее, экстрактивнее.

Кожу птицы можно снять перед приготовлением, однако именно она может придать блюду аппетитный вид и неповторимый аромат.

Перед тем как фаршировать птицу, обязательно дайте остыть

фаршу.

Если не хочется поливать птицу ее соком во время жаренья – пропитайте растопленным жиром марлю и накройте ею тушку. В этом случае жир не забрызгает духовку, а корочка получится хрустящей.

Если птица в духовке уже сильно подрумянилась, однако еще не готова, следует накрыть ее пергаментной бумагой, смазанной жиром.

Мясо птицы станет мягче, сочнее и быстрее сварится, если в воду влить столовую ложку уксуса или натереть тушку снаружи и внутри лимонным соком.

Тушку птицы перед жаркой следует посолить снаружи и внутри (на тушку курицы весом около 800 г берут одну чайную ложку соли). Замороженную птицу следует оттаивать при комнатной температуре и ни в коем случае не класть в воду.

Жирную птицу не следует мыть горячей водой, так как при этом плавится жир и теряется ее вкус. Лучшая температура воды для этого - 25-30°С.

Мясо птицы для приготовления рубленых изделий обмывают в холодной воде, нарезают и пропускают через мясорубку. Затем добавляют белый хлеб и другие компоненты и еще раз пропускают через мясорубку.

Чтобы котлеты были сочными и пышными, в фарш из птицы добавляют только черствый белый хлеб, предварительно размоченный в молоке или в воде.

Чтобы жир при жарке меньше разбрызгивался, на сковороду насыпают немного соли.

Перед жаркой птицу необходимо солить, чтобы в ней сохранился сок.

Чтобы правильно рассчитать количество необходимой к столу курицы или индейки, надо исходить из следующих пропорций: птица целиком - по 400-450 г, грудка без кожи и костей - по 150 г, ножки, бедра, крылья - по 250 г.

Свежую птицу лучше всего покупать накануне и никогда не держать ее в холодильнике более 48 часов.

Замороженную птицу надо, прежде всего, грамотно разморозить. Чем медленнее, тем меньше она потеряет сока и тем вкуснее будет блюдо. Лучше всего положить птицу в самый низ холодильника. Можно прямо в пластиковой упаковке, предварительно проделав в ней несколько отверстий. Необходимое на разморозку время - из расчета 10 часов на килограмм веса. Хранить размороженную птицу в холодильнике можно не более двух дней.

Независимо от того, покупаете вы свежую или мороженую птицу, она должна быть аппетитной на вид, с бело-розовой гладкой кожей. У свежей птицы и запах свежий, косточки крылышек гибкие, мясо упругое, а кожа лишь слегка влажная. Если кожа мокрая, значит, птица была размерожена.

Размороженную курицу перед жаркой надо вымыть, обсушить полотенцем и натереть лимоном (или апельсином), а затем уже солью и пряностями. Можно, конечно, воспользоваться покупной приправой для курицы, но лучше сделать свою. Смешать в блюдце столовую ложку соли с сухим базиликом, сладкой паприкой, сухим чесноком и черным перцем. Натереть этой смесью тушку птицы внутри и снаружи. Хорошо также добавить чеснока, но только внутрь, снаружи он будет обгорать и погубит всю красоту. Затем курицу надо оставить промариноваться несколько часов в холодильнике.

Куриные грудки имеют продолговатую, сужающуюся к концам форму, и поэтому их лучше слегка отбить, чтобы они приобрели примерно одинаковую толщину и прожаривались равномерно.

В маринад для курицы хорошо добавлять лимонный или апельсиновый сок, фруктовый уксус. Оригинальный вкус курятине придает также сок или свежее пюре из персиков, слив и вишен. Подходящие для курятины специи и приправы: чеснок, эстрагон (тархун), чабрец, базилик, розмарин, укроп. Можно также обмазать тушку дижонской горчицей, смесью горчицы и меда, разведенным в сметане карри, острыми восточными специями. Чтобы мясо получилось сочнее, а корочка - поджаристей, надо аккуратно протолкнуть под кожу кусочки сливочного масла, смешанного с мелко нарезанными пряными

травами или измельченными специями.

Для того чтобы у курицы или индейки кожица получилась золотистой и хрустящей, ее перед готовкой надо натереть маслом, а затем слегка присыпать мукой.

Чтобы при жарке куриных ножек на решетке косточки не обугливались и не горели, надо, перед тем как замариновать ножки, с помощью острого ножа слегка отделить мясо от кости, сдвинуть его «вверх», зачистить ножом кончик косточки и обернуть его алюминиевой фольгой.

Мясо для куриного шашлыка можно замариновать очень быстро: перемешайте сметану или кефир с нарезанным луком, добавьте пряностей, соль, перец, залейте этой смесью куски курицы и уже через полчаса нанизывайте на шампуры.

Приготовляя фарш для птицы, исходите из расчета примерно 250-300 г на каждый килограмм птицы. Перед тем как нафаршировать птицу, начинку необходимо полностью остудить. Если вы сделали фарш заранее, храните его под крышкой в холодильнике, но не более суток.

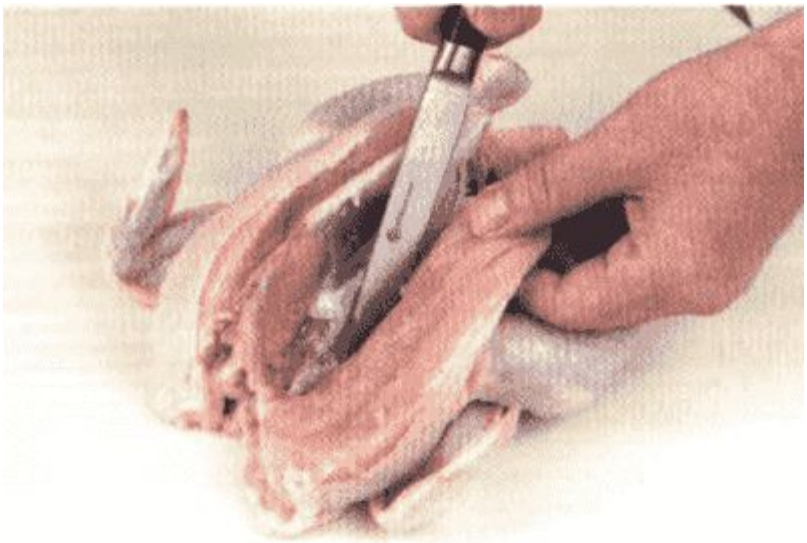
Для шашлычков из индейки прекрасно подходят не только грудки, но и бедра - надо только их освободить от кожи и костей, а затем нарезать на кусочки необходимого размера.

Чтобы предохранить кожу жирного гуся от пригорания, ее перед жаркой смачивают холодной водой. Перед жаркой куриную печень держат в холодном молоке около двух часов для улучшения вкуса.

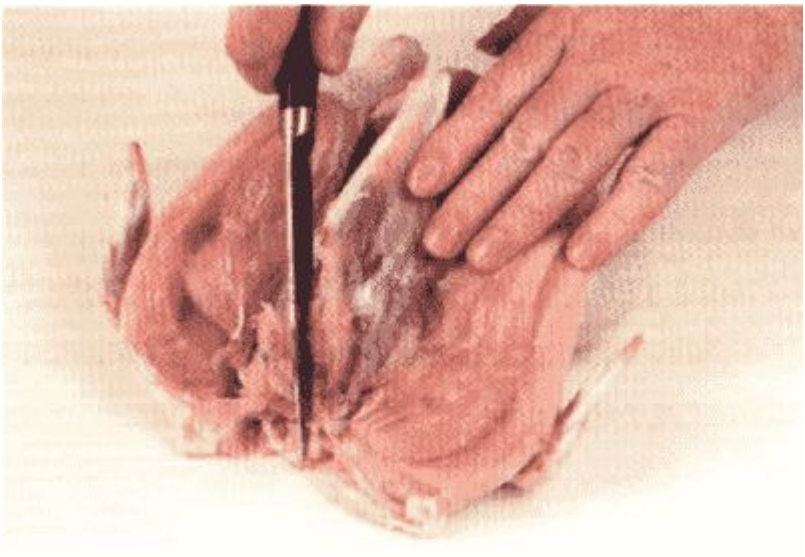
Удаление костей из целой куриной тушки

Удаление костей из курицы требует времени и некоторых усилий, но результат того заслуживает. Начиненная или завернутая в рулет курочка без костей особенно хороша для вечеринок или пикников, поскольку очень легко разрезается. Удалить кости у другой птицы можно этим же методом.

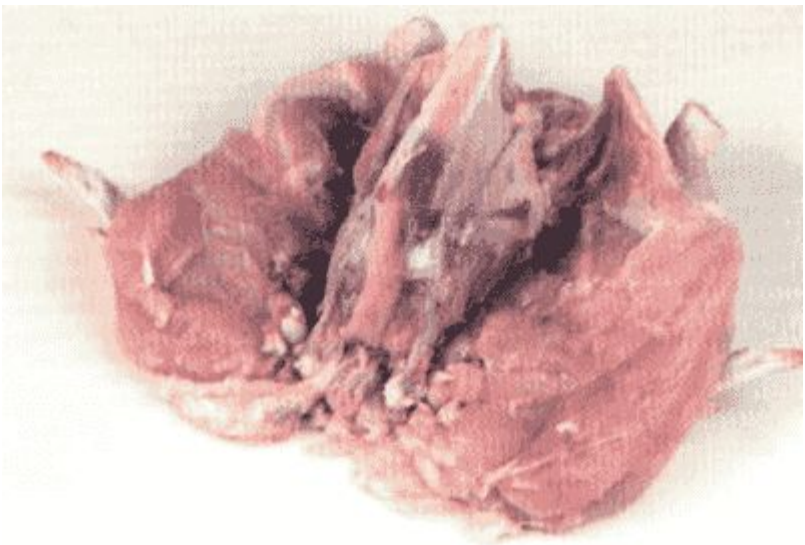
1. Рассекаем кожу на грудке.



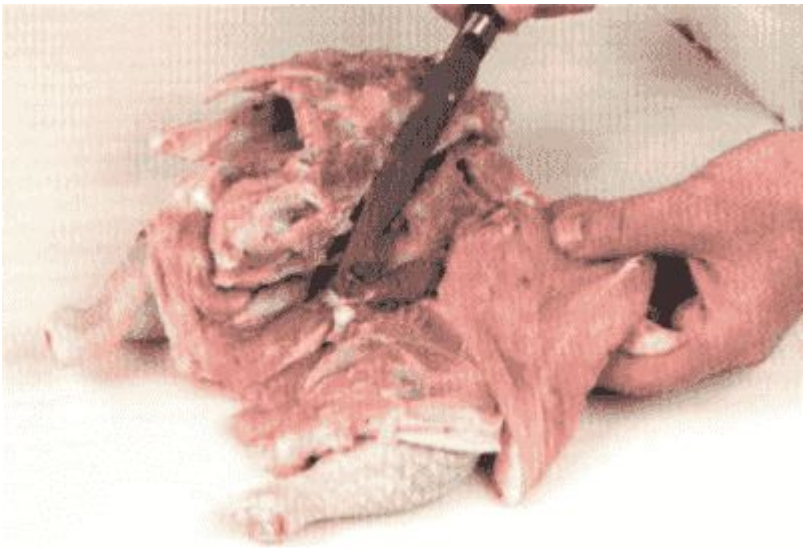
2. Обходим ножом грудную кость слева и справа, оголяя ее.



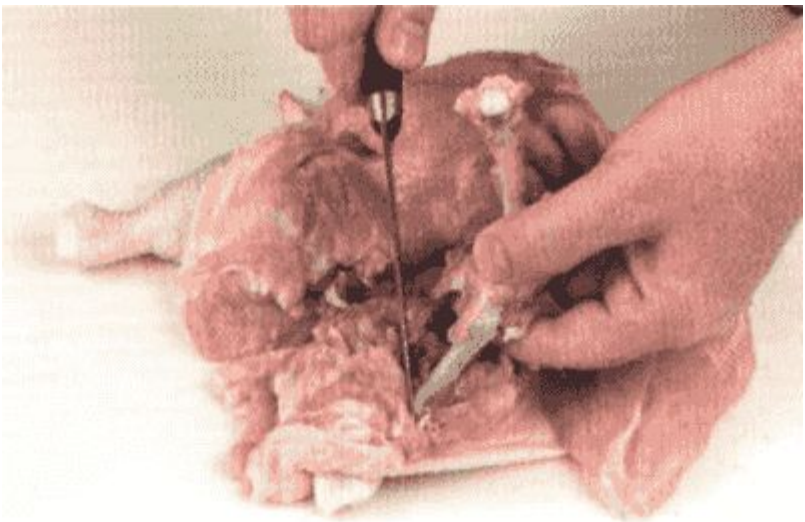
3. Освобождаем от мяса ключицу.



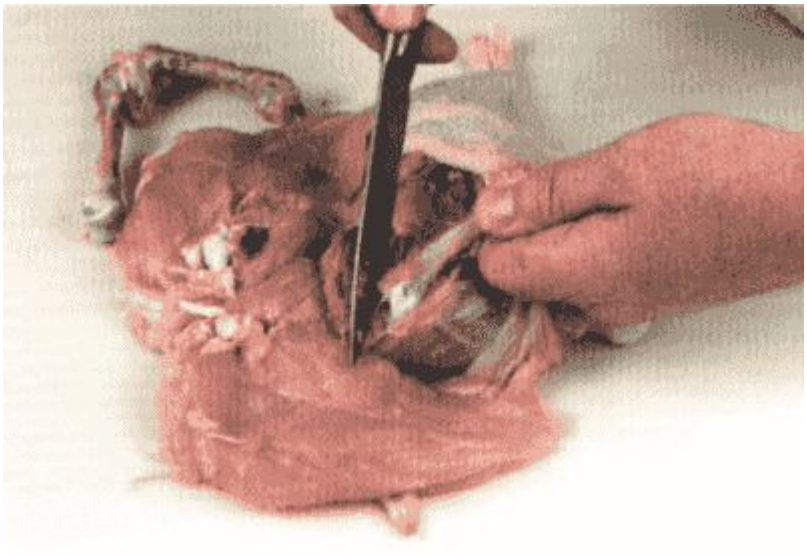
4. Затем аккуратно срезаем мясо с ребер до позвоночника.



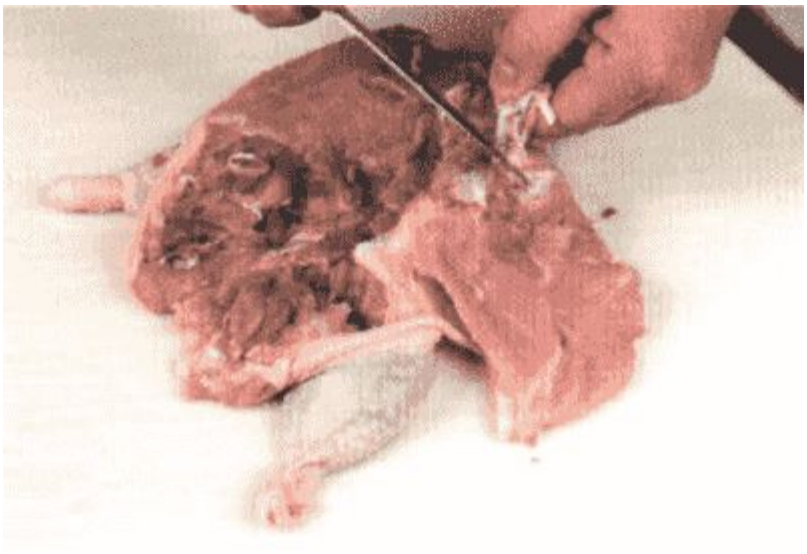
5. Отсекаем гузку. Затем обходим ножом позвоночник и удаляем его вместе с грудной клеткой.



6. Срезаем мясо с бедренной кости и голени, удаляем их.



7. Обрабатываем левую и правую ножки.



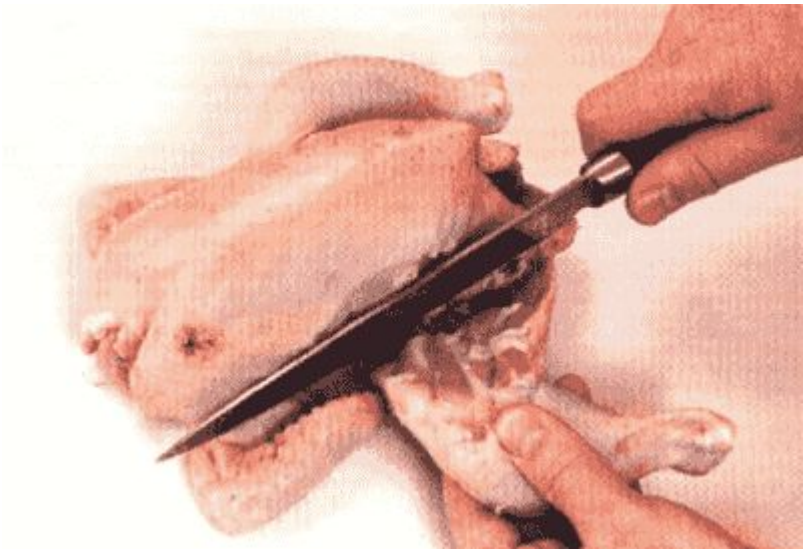
8. Аналогично вырезаются кости крыльев.

9. Тушку без костей можно нафаршировать и перед жаркой/ запеканием зашить по грудке толстыми нитками.

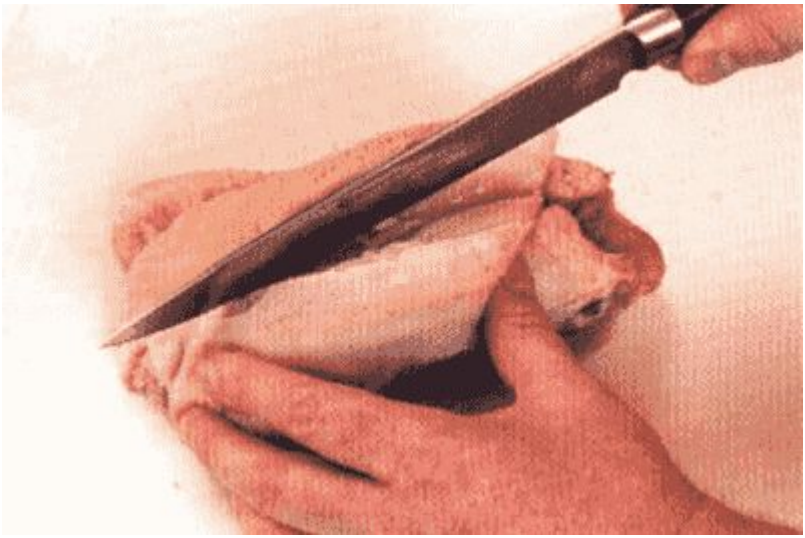
Разделка курицы

Купив целую курицу и разделав ее самостоятельно, мы получаем аккуратные кусочки, которые можно не только запекать, но и жарить и тушить, а кости можно пустить на бульон или сварить вкусный суп. Причем разделанное таким образом мясо получается более дешевым, чем, если покупать те же части куриной тушки по отдельности.

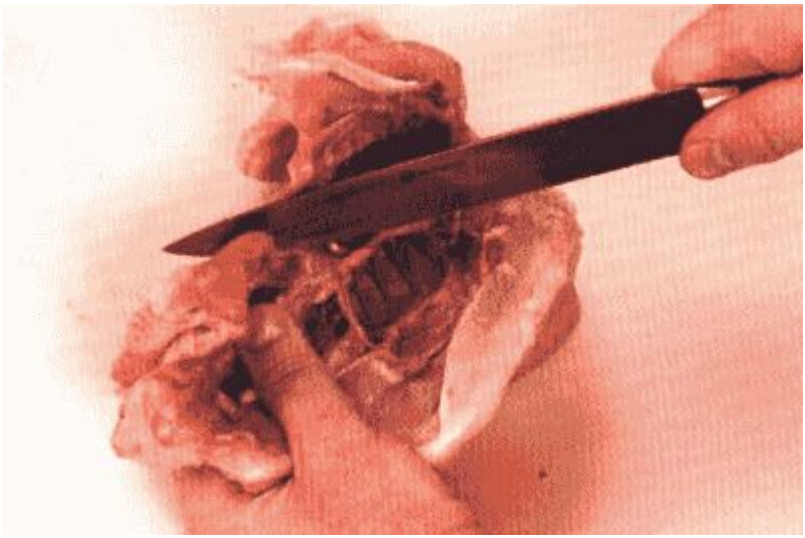
1. Куриную тушку надо положить на разделочную доску на спинку (грудкой кверху). Используя острый поварской нож, отрезаем лапки, голову.



2. Ножку оттянуть немного и разрезать кожу между бедром и тушкой, дойдя до сустава. Вывернуть ножку так, чтобы сустав вышел наружу. Отделить ножку от тушки, разрезав по суставу. Затем по суставу отрезаем бедро от голени. Повторяем то же самое и со второй ногой.



3. Рассекаем грудку точно посередине, затем прорезаем грудную кость насквозь, чтобы стало возможно «развернуть» грудку и увидеть грудную клетку птицы.



4. Переламываем тушку по позвоночнику пополам и затем легко разрезаем ножом на две части. Заднюю часть оставляем на бульон, а переднюю разрезаем пополам вдоль по позвоночнику. Далее разрезаем каждую из этих частей еще на две отрезая от каждой крылышко с 1/3 части грудки.

5. В результате получаем восемь порционных кусков.

Фарш с потрошками для индейки и курицы

на 1,5 кг фарша:
400 г мякиша белого хлеба
1 ч. ложка молотого шалфея
1/2 ч. ложки тимьяна
1/2 ч. ложки соли
перец на кончике ножа
2 ст. ложки сливочного масла
1 кг потрохов птицы (сердце, печень)
2 средние луковицы
3 ст. ложки резанного корня сельдерея

Мякоть белого хлеба (без корок) нарезать на маленькие, менее 1 см, кубики и подсушить в духовке до золотистого цвета. Растопить в сковороде сливочное масло и обжарить в нем мелко нарезанные потрошки и лук. Смешать с приправами, сухариками,

сельдереем и пряностями. Этого количества фарша должно хватить для пятикилограммовой индейки. Такой фарш подходит и для курицы.

Чуду с орехами, картофелем и куриным мясом

Этот вкусный и сытный пирог готовят в Дагестане в праздничные дни.

800 г картофеля
500 г грецких орехов
4 луковицы
100 г сливочного масла
600 г пшеничной муки
соль
перец по вкусу

Замесить пресное тесто, выдержать 15 минут. Орехи измельчить, куриное филе разрезать на равные кусочки среднего размера. Нарезать лук полукольцами. Очищенный картофель нарезать тонкими кольцами. Лук, курицу и картофель в отдельных емкостях посолить и поперчить по вкусу.

Тесто разделить и раскатать на два круглых листа толщиной в 2 мм. Выложить первый лист на смазанный маслом противень. Отступив от краев листа на 1,5 см, выложить слоями ингредиенты: первый слой - орехи, второй - лук, третий - картофель, четвертый – орех и, пятый - лук, шестой - куриное мясо. Мясо расположить так, чтобы при нарезании в каждой порции оказался кусок курицы.

Затем накрыть чуду вторым листом теста и защипать елочкой или придавить края и пройтись по кругу тесторезкой. Слегка смочить тесто сверху водой. В тесте в середине чуду сделать небольшое отверстие для выхода пара. Выпекать в раз огретом духовом шкафу 20-25 минут при температуре 180-200°С.

Перед подачей готовое чуду смазать сливочным маслом.

Новомихайловские котлеты

Из старинных рецептов

Котлеты новомихайловские впервые были приготовлены в Петербурге, в клубе сельских хозяев, находившемся на Новомихайловской улице.

Новомихайловские котлеты отличаются от обыкновенных рубленых, куриных или пожарских котлет своей необыкновенной нежностью. Нежность достигается тем, что, что мясо молодой курицы не рубится, а отбивается тяпкой. А вместо толченых сухарей для панировки используются гренки из сдобной булки.

2 курицы
1 стакан сливок
225 г сливочного масла
110 г сливочного масла для обжарки
2 ст. ложки молока
соль и перец по вкусу
яичные желтки
сдобные булочки для панировки

Не опаливая, снять с курицы кожу, срезать с костей все мясо

и очистить его от жил. Смочить стол и тяпку молоком и начать отбивать мясо так, как отбивается говядина, то есть после каждого удара притягивать тяпку к себе, чтобы мясо не разлеталось.

Во время отбивания подливать в мясо понемногу сливок и прибавлять постепенно сливочное масло кусочками. Когда все мясо настолько отбито, что представляет собой измельченную массу, как для обыкновенных котлет, прибавить соли, перцу, влить еще сливок, если измельченная масса недостаточно нежна. Снова смочить стол молоком и разделать котлеты. При разделке котлет в широкую их сторону вставляются косточки, взятые из крылышек или ножек курицы.

Смазать разделанные котлеты с обеих сторон желтком, разведенным в молоке, запанировать их в мелко нарезанных сдобных гренках и жарить на сливочном масле примерно 10 минут.

Готовые котлеты следует переложить на салфетку, чтобы удалить лишнее масло, а потом подать.

Царская птица: вкус и польза

С каждым годом все больше людей заботится о своем питании и выбирает здоровую пищу. Среди домашней птицы лучшим выбором для здорового питания будет цесарка.

Издавна эту птицу на Руси называли царской, ведь ее подавали исключительно к столу коронованных особ. Знать наслаждалась ароматной цесаркой с клюквенным соусом, ее ценили за отменный вкус и непревзойденную пользу. Сочетание нежности цыпленка с привкусом дичи - настоящий подарок для

гурманов. Цесарка одинаково вкусна и в жареном, и в запеченном виде, но особенно хочется отметить супы из этой птицы. Бульон из цесарки получается удивительно душистым, наваристым. Идеальное решение не только для супа, но и холодца и других заливных блюд. Бульон из цесарки прекрасно застывает в холодильнике - вам даже не придется использовать желатин. Но царская птица еще и полезна!

Мясо цесарок по качеству отнесено к лучшему диетическому и является незаменимой составляющей рациона будущих мам и кормящих женщин, детей, спортсменов, пожилых людей, гурманов и интеллектуалов… Цесарка заявлена в меню самых умных людей планеты. Традиционно на банкете в честь нобелевских лауреатов гостям подают блюда из цесарки с морковью и трюфелями Готланда, приправленные соусом на лисичках с трюфельным майонезом. Попробуйте цесарку и вы!

Предоставлено компанией La Ferme

Бефстроганов из страусиного филе

1 кг страусиного филе
50 г сливочного масла
1/2 стакана муки
соль, перец
2 луковицы, нарезанные кружками
1/2 стакана белого вина
2 стакана говяжьего бульона
250 г свежих грибов
2 стакана сметаны

Филе нарезать тонкими ломтиками.

Масло растопить, добавить в него муку, соль, перец, затем - нарезанный лук и мясо, обжаривать 10 минут, перевернуть и обжаривать еще 10 минут.

Добавить вино, бульон, очищенные и нарезанные грибы, досолить по вкусу, перемешать. Накрыть крышкой и довести до полной готовности.

При подаче добавить сметану, перемешать.

На гарнир подать отваренный рис или лапшу.

Конфи

Дмитрий Климов

фермер

В Барском районе Нижегородской области в поселке Линда находится небольшая птицефабрика, специалисты которой в прошлом веке, скрестив китайских и арзамасских гусей, добавили к ним адлеровских (любимых птиц Сталина) и солнечногорских и вывели линдовских гусей - не путать с французскими ландскими! Я просто не смог пройти мимо этих птиц и развел их у себя на ферме «Вольный выгул» в деревне Зеленцино Владимирской области.

Рацион их летом состоит практически из одной травы, а гусята в возрасте сорока дней одни гуляют - вороны им не страшны, а ястребы в наши края залетают нечасто, видя с вышины огромную овчарку Барона, расположившегося неподалеку. Гусята в пуху - милые добродушные создания, тактильное общение с которыми вызывает радость у всех, а не только у обжоры Гаргантюа. Но едва птички начинают покрываться пером, в них словно вселяется бес: они пытаются шипеть, щиплются и вообще ведут себя довольно агрессивно. После перемещения из небольшого детского бассейна во взрослый пруд контакты гусят с людьми прекращаются: они ведут практически самодостаточный образ жизни, атакуя незнакомцев при малейшей попытке приблизиться. Обычно от крепко сбитых гусиных пацанов больше всего достается операторам и прочей фотопублике, желающей запечатлеть их поближе. Отразив нежданное нашествие, гуси

неторопливо спускаются в пруд.

На улице они живут вместе с утками вплоть до наступления сильных морозов; к этому времени куры и тем более индюки уже давно переведены в птичники. Компанию гусям по пребыванию на зимнем воздухе могут составить только морозостойкие цесарки. Главное в зимнем выгуле водоплавающей птицы - следить за градусником. Если за окном -10°С и ниже, велика вероятность, что красные лапы гусей и уток посинеют от обморожения, что равносильно выбраковке. Из-за перепонок на лапах площадь соприкосновения со снегом у гусей и уток значительно больше, чем у цесарок, поэтому их пребывание на воздухе при низких температурах строго регламентировано.

Жизнь на вольном выгуле увеличивает время роста гусей, в то же время избавляя их мясо от излишков жира. В любом случае гусь, в силу размеров, - самая крупная из водоплавающих птиц, запасающих на зиму излишки жира, поэтому мы тщательно следим, чтобы выросшие раньше времени особи отправлялись либо под нож, либо в родительское стадо на производство потомства, но никак не на стол к покупателю. Сочный мягкий нежирный гусь, сподвигнувший инженера Брунса к удовлетворению чаяний отца Федора, а интригана Паниковского к его уворовыванию – отличный вариант для главного блюда праздничного стола, не нуждающийся в сложном приготовлении и гарантирующий отличный результат при правильном выборе

исходной продукции. Наши фермерские линдовские гуси из Зеленцино как раз такие!

Из любимых рецептов Дмитрия Климова

1 большая утка или гусь
400 мл сухого белого вина
100 мл оливкового масла
3 зубчика чеснока
2 средние луковицы
2 веточки розмарина
1 ч. ложка смеси сухих прованских трав
соль, перец

Консервирование мяса или птицы в собственном жире наряду с вялением и, в меньшей степени, засолкой – самый древний способ его длительного хранения. Узбеки для своего

национального блюда коурма, так же как казахи для ее аналога - ковурдока, жарят баранину и заливают его топленым салом. Подобный метод приготовления мяса позволял всегда иметь под рукой готовый обед или ингредиенты для плова, экономя топливо для очага в холодное время года.

Французы, значительно меньше степных кочевников и жителей Ферганской долины страдающие от перепадов дневных и ночных зимних температур, тоже приноровились хранить мясо подобным образом, используя для продуктовых заготовок не баранов, а жирных осенних гусей и уток. Глиняные горшки с конфи - обжаренными и тушеными до волокон кусками водоплавающих птиц, залитых желтым жиром, стояли в каждом сельском доме и уважающих себя городских мясных лавках не только в Перигоре - французской гусиной столице и центре «жирных недель», где это конфи и фуа-гра производит большая часть местного населения.

Приготовление конфи - процесс несколько долгий, но чрезвычайно приятный, не требующий чрезмерного человеческого участия. Разумеется, я не предлагаю вам относиться к этому блюду, как средневековый француз или узбек, запасавшиеся едой впрок, но исключительно как к еще одной возможности приготовления простой вкусной пищи из продуктов, имеющихся у нас почти повсеместно.

Нам нужна утка, желательно большая, или гусь. Ваше право - готовить конфи из всей тушки, но я бы посоветовал срезать с утки грудку вместе с кожей и сохранить ее для другого блюда.

Разрежьте утку на куски. Хребет и шею можно разделить на две части. Рекомендую положить в конфи лапы и голову. Куски обжарить в большом количестве оливкового масла до корочки с обеих сторон, добавить несколько раздавленных зубчиков чеснока и пару головок порезанного лука, поперчить, посолить, приправить прованскими травами и веточкой свежего розмарина, добавить пару стаканов белого сухого вина, накрыть крышкой, убавить огонь до самого маленького, при котором происходит еле видимое бульканье, и забыть о сковороде. Спустя час перевернуть куски и готовить еще час, подливая вино или масло в случае необходимости. Блюдо полностью готово через два - два с половиной часа.

Перед подачей, чтобы было «как в ресторане», куски конфи можно быстренько обжарить для получения румяной хрустящей корочки. На гарнир подойдет что угодно, начиная с картофельного пюре на молоке и сливочном масле и заканчивая тушеной квашеной капустой или печеными яблоками.

Утка в гречневой каше

Из домашних рецептов Григория Конюхова

1 утка
700 г гречки
500 г лука
500 г моркови
3 зубчика чеснока
1 ст. ложка сухих ягод можжевельника
1 пучок свежего шалфея
1 острый перец
соль
черный перец по вкусу
петрушка для украшения

Разрезать утку на 1 2 кусков, отрезать лишний жир.

Разогреть чугунный вок или казан, выложить куски утки кожей вниз.

Вытопить жир на средне-сильном огне, перевернуть куски утки и обжарить со всех сторон. Вынуть утку из вока, слить излишек жира, в оставшемся жире слегка обжарить порезанный полукольцами лук, добавить порезанную тонкой соломкой морковь, потушить до небольшой мягкости.

Вернуть в вок утку, приправить размолотыми ягодами

можжевельника и черным перцем. Перемешать, добавить измельченный чеснок, мелко порезанный острый перец и шалфей.

Всыпать перебранную, промытую гречку, перемешать, чтобы вся крупа обволоклась жиром.

Посолить, залить кипятком, чтобы только покрыть содержимое вока. Варить на среднем огне, не закрывая крышку. Когда вода почти испарится, закрыть крышкой и поместить весь вок в духовку на 90°С на 2 часа.

ОВОЩИ

Овощи давно и прочно вошли в наш рацион. По сути, растения (корни, побеги и плоды) - древнейшая пища человечества, сыгравшая огромную роль в его эволюции. И по сей день растительная пища занимает главное место в питании значительной части человечества, а для некоторых народов и племен она остается основной.

«Силы в овощи велика» - говорится в «Изборнике Святослава» 1073 года. Мнение об овощах современных ученых в полной мере совпадает с выводом оставшегося неизвестным древнерусского летописца.

Сегодня врачи-диетологи во всех странах усиленно рекомендуют вводить в рацион как можно больше овощей и фруктов. Именно на этом приоритете во многом базируется теория здорового питания - речь, разумеется, идет о сбалансированном питании.

Ученые доказали, что правильный подбор разных растений обеспечивает организм не только углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами, но и, в значительной мере, белками, содержащими необходимые для организма аминокислоты.

Из всех веществ, содержащихся в овощах, до 90% приходится на долю углеводов, среди которых особое значение имеют сахара, крахмал, клетчатка и пектиновые вещества.

Сахара представлены в основном глюкозой, фруктозой и сахарозой. В моркови и дынях преобладает глюкоза, в арбузах - фруктоза, а в сахарной свекле - сахароза. Содержание сахаров в отдельных видах овощей значительно колеблется. Так, в огурцах сахаров в среднем 2,5%, в томатах - 3,5%, в луке - 5-14%.

Клетчатка - это основной строительный материал растительных клеток. В поверхностных слоях овощей, и особенно в покровных тканях, больше клетчатки, чем во внутренних частях. Большинство овощей, не обладая большой энергетической

ценностью, именно благодаря обилию клетчатки дают раннее и довольно стойкое чувство насыщения, а это особенно важно в комплексе мер профилактики и терапии ожирения, ставшего поистине болезнью века во всех развитых странах.

Овощи содержат особое вещество - тартроновую кислоту. Она отличается специфической способностью сдерживать липогенез, т.е. превращение в организме человека углеводов в жиры. Эта кислота - прекрасное средство от тучности. Тартроновой кислоты довольно много в моркови, редисе, кабачках, томатах, свежих огурцах.

Пектиновые соединения, набухая в кишечнике, сорбируют избыток холестерина, ядовитые вещества органической и неорганической природы, а потом вместе с ними выходят из организма. Довольно высоким содержанием пектина отличаются тыква, кабачки, свекла, морковь, фасоль, редька и др.

Овощи содержат органические кислоты - яблочную, лимонную, щавелевую и др. Особенно высоким содержанием кислот отличается ревень (1,0%), щавель и томаты (0,5%), остальные овощи содержат около 0,1 % кислот.

Высоким содержанием каротина (провитамина А) отличаются морковь, тыква, листовые овощи. Каротиноиды относятся к незаменимым компонентам питания, поскольку не синтезируются в организме человека.

Запах овощей зависит от наличия в них эфирных масел. В небольших количествах они возбуждают аппетит, повышают секрецию пищеварительных соков. В больших количествах они раздражают почки и слизистые оболочки желудка и кишечника.

Некоторые растения, в частности, лук, хрен, чеснок, редька, пряная зелень, выделяют фитонциды (летучие ароматические соединения), которые обладают антибактериальными свойствами, а кроме того, способностью сильно возбуждать секрецию желудка.

Овощи необходимы организму буквально каждый день во все времена года. Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека от 300 до 400 граммов. Это количество нельзя уменьшать ни в зимние, ни в весенние месяцы.

При правильном приготовлении овощных блюд их питательная ценность сохраняется. Лучше всего варить овощи в небольшом количестве жидкости, причем опускать их в кипящую воду. Витаминов и солей меньше теряется при варке неочищенных овощей (в кожуре), особенно на пару: в скороварке, мульти- и пароварке.

Биологическую ценность любого блюда легко повысить, добавив в него немного сырых овощей. Они нормализуют водно-

солевой обмен, улучшают пищеварение. Мелко нарезанные или измельченные на терке овощи заправляют сметаной, растительным маслом или, на крайний случай, майонезом. Хорошо использовать овощи в сочетании с фруктами, творогом, яйцами.

Перед приготовлением овощи прежде всего надо тщательно промыть, затем очистить. Делать это надо незадолго до приготовления блюда, так как, заранее очищенные, они теряют аромат и увядают. После очистки овощи нужно снова промыть в холодной воде, а затем нарезать ломтиками, брусочками, соломкой, кубиками и т. п. И еще: старайтесь не подвергать овощи длительной тепловой обработке, так как они теряют свою ценность.

ОВОЩИ ВАРЕНЫЕ И ТУШЕНЫЕ

СПАРЖА В ЗЕЛЕНОМ СОУСЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

300 г отварной спаржи
по 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и зеленого лука
1 яйцо
20 мл уксуса 3%
10 мл растительного масла
15 г горчицы
соль
черный молотый перец

Для соуса смешать зелень, сваренное вкрутую рубленое яйцо, уксус, масло, горчицу, соль и перец. Отварную спаржу нарезать наискось небольшими кусочками и заправить соусом.

ШПИНАТ С ЧЕСНОЧНЫМ СОУСОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг шпината
3 л воды
75 г репчатого лука
20 г сливочного масла

40 мл растительного масла
соль
щепотка белого перца
щепотка сухого чеснока
3 зубчика чеснока
150 г сметаны или сливок
20 г сливочного масла
20 г миндаля

Шпинат отварить в воде, немного отжать и крупно нарубить. Лук нашинковать. Растительное и сливочное масло вместе разогреть, обжарить на этой смеси лук, добавить шпинат и поставить на самый слабый огонь на 10 минут. Посолить, добавить перец и порошок чеснока. Зубчики чеснока раздавить и добавить в сметану или сливки. Сливочное масло растопить и обжарить в нем миндаль. Шпинат заправить чесночным соусом и посыпать жареным миндалем.

СВЕКЛА В ЯИЧНО-КЛЮКВЕННОМ СОУСЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г вареной свеклы
2 яичных желтка
1 ч. ложка горчицы
100 г сметаны
клюквенный сок
сахар
соль
зелень

Вареную свеклу очистить, мелко нашинковать или натереть на крупной терке.

Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито, добавить горчицу, сметану, клюквенный сок, сахар и соль. Готовый соус должен иметь консистенцию кефира.

Свеклу залить приготовленным соусом, слегка перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

3 моркови
1 стакан молока
2 ст. ложки сливочного масла или маргарина
1 ст. ложка изюма
160 г чернослива
2 ст. ложки меда

Морковь, нарезанную мелкими кубиками, потушить с добавлением молока и масла (маргарина) до полуготовности. Добавить тщательно промытый изюм, замоченный в воде чернослив, мед. Тушить до готовности.

КАРТОФЕЛЬ С ФАСОЛЬЮ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г картофеля
100 г белой фасоли
1 головка репчатого лука
петрушка, укроп
Для заправки:
1/2 ч. ложки соли
1/2 ч. ложки сахара
1/4 ч. ложки столовой горчицы
4 ст. ложки растительного масла
5 ст. ложек уксуса 3%
соль и перец по вкусу

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать.

Фасоль отварить, смешать с картофелем и мелко нарубленным луком, посолить, полить салатной заправкой, украсить нарезанной зеленью.

ГОЛУБЦЫ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кочан китайской капусты
1 луковица
1 маринованный огурец
1/2 красного сладкого перца
250 г мясной мякоти

1 яйцо
5 г соли
по щепотке черного и кайенского перца
1 луковица
3 ст. ложки
хлебных крошек или панировочных сухарей
1 зубчик чеснока
50 г сала
30 г сливочного масла
250 мл мясного бульона
Для соуса:
10 г муки
40 г сливок
3 ст. ложки томатной пасты

С кочана снять 8 больших листьев и бланшировать их течение 3 минут в 1 л кипящей подсоленой воды, а затем сложить по два. Овощи (лук, огурец, перец) нашинковать, мясо нарезать очень маленькими кусочками. Сделать фарш: смешать мясо и овощи, добавить яйцо, соль, черный и кайенский перец. Фарш разложить на листья капусты, сформовать голубцы и обвалять их в сухарях.

Мелко нарубить луковицу, чеснок и сало. Разогреть масло, обжарить в нем сало, добавить лук и чеснок и слегка обжарить в этой смеси голубцы.

Затем залить разогретым бульоном и готовить под крышкой в течение 20 минут. Отдельно подать соус: муку смешать со сливками и томатной пастой и немного прогреть.

ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ОВОЩНЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г лука-порея
100 г зелени петрушки
50 мл растительного масла
500 г капусты
200 г риса
400 мл воды
100 г сметаны
соль по вкусу

Лук-порей и зелень петрушки промыть и мелко нарезать, а затем спассеровать на растительном масле. Капусту мелко

порубить, залить кипятком, выдержать до полного остывания, а потом отжать. Рис промыть, залить крутым кипятком и выдержать в нем до полного остывания, затем откинуть на сито.

Смешать рис с капустой, пассерованными луком и зеленью, добавить ложку сметаны и посолить по вкусу.

Сформировать голубцы, уложить в кастрюлю, залить подсоленным кипятком и тушить на медленном огне до готовности риса, примерно 30 минут. Подать со сметаной.

ОВОЩНОЕ РАГУ

4 порции
низкая энергетическая ценность

520 г зерен кукурузы
100 г сладкого перца
200 г кабачков
2 моркови
1-2 головки репчатого лука
1 корень петрушки
бульон или вода
3-4 помидора
4-8 зубчиков чеснока
1 ч. ложка сахара
6 ст. ложек сливочного масла или маргарина
соль по вкусу

Початки кукурузы отварить и отделить зерна.

Сладкий перец разрезать вдоль на две части, удалить семена, промыть, затем нарезать и обжарить на жире.

Кабачки, морковь, лук, петрушку нашинковать, обжарить на жире и тушить с небольшим количеством бульона или воды. За несколько минут до конца тушения положить нарезанные помидоры, чеснок, сладкий перец, кукурузу, соль и сахар.

Добавить жир.

Тушить в закрытой посуде до готовности овощей.

ОВОЩНОЙ РАТАТУЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

8 шт. спаржи
по 1 шт. красного и желтого болгарского перца

300 г тыквы
1 головка репчатого лука
4 стебля сельдерея
3 моркови
120 мл белого сухого вина
2 зубчика чеснока
1 ч. ложка тимьяна
перец черный крупномолотый
соль

Овощи нарезать мелким кубиком, чеснок – кружочками и обжарить 5 минут на оливковом масле.

Добавить вино, порезанный тимьян и продолжить обжаривать, добавляя понемногу воды, пока овощи не станут мягкими. Готовые овощи посолить и поперчить, посыпать рубленой петрушкой, перемешать и снять с огня.

ЛЕЧО (ТУШЕНЫЕ СЛАДКИЕ ПЕРЦЫ)

6 порций
низкая энергетическая ценность

4 ст. ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока
4 красных перца
3 оранжевых перца
1 зеленый перец
18 черных оливок
2 ст. ложки каперсов в рассоле
1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
молотый перец
соль

Нагреть масло в очень большой сковороде, добавить чеснок и обжарить на среднем огне 1 минуту.

Добавить нарезанные перцы, приправить солью и молотым перцем, перемешать в масле.

Накрыть сковороду крышкой и продолжить готовить на медленном огне 40 минут, помешивая, чтобы кусочки не слиплись. Добавить промытые каперсы, оливки, петрушку и перемешать.

Подавать горячим или холодным.

«БАБУШКИНА ИКРА»

4 порции
средняя энергетическая ценность

3 кг кабачков
10 долек чеснока
250 г томатной пасты
250 г майонеза
0,5 стакана подсолнечного масла
20 г соли
100 г сахара
2 ст. ложки уксуса 9%
красный молотый
перец

Кабачки с чесноком прокрутить через мясорубку и варить 20 минут. Затем добавить томатную пасту, майонез, масло, соль, сахар. И варить еще два часа. В конце добавить уксус и две щепотки красного перца (можно и больше - по вкусу). Сразу же разложить икру по банкам и закатать.

БАКЛАЖАННАЯ ИКРА

4 порции
низкая энергетическая ценность

300 г баклажанов
100 г помидоров
1 луковица
30 мл растительного масла
зелень
чеснок

Целые баклажаны сварить в подсоленной воде в течение 20-25 минут или запечь в духовке до мягкости. Снять кожицу, мякоть измельчить ножом. К нашинкованной массе добавить помидоры, слегка обжаренный репчатый лук и чеснок, свежую зелень и смешать с подсолнечным маслом.

Все хорошо перемешать, варить на слабом огне в течение 10-15 минут для выпаривания влаги, охладить.

ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1,7 кг кабачков
150 г репчатого лука
110 г томатного пюре
50 мл растительного масла
30 мл уксуса 3%
15 г соли
30 г сахара
перец по вкусу
зелень

Свежие обработанные кабачки нарезать кружочками, запечь в жарочном шкафу при 180°С 30 минут, охладить. Лук и томат-пюре пассеровать на растительном масле. Подготовленные овощи измельчить в мясорубке, заправить солью, сахаром, уксусом, перцем, прогреть до кипения, охладить.

При подаче к столу оформить зеленью.

ИКРА ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ

6 порций
низкая энергетическая ценность

550 г зеленых помидоров
150 г сладкого перца
200 г репчатого лука
100 мл растительного масла
100 г томатного пюре
25 мл уксуса 3%
30 г сахара
перец, соль по вкусу
зелень

Свежие зеленые помидоры, сладкий стручковый перец и репчатый лук мелко нашинковать, пассеровать на растительном масле, в конце пассерования добавить томат-пюре и тушить до полного размягчения овощей, периодически перемешивая деревянной лопаточкой. Затем овощную массу заправить солью, сахаром, уксусом, молотым перцем и охладить. При подаче к столу икру оформить зеленью.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ ИЛИ МОРКОВИ

6 порций
низкая энергетическая ценность

950 г свеклы (или моркови)
200 г репчатого лука
75 мл растительного масла
280 г томатного пюре
15 мл уксуса 3%
20 г сахара
15 г соли
зелень

Свеклу или морковь варить до готовности, охладить, очистить, измельчить в мясорубке или на терке. Репчатый лук и томат-пюре пассеровать на растительном масле, смешать с измельченной свеклой (или морковью), заправить солью, сахаром, уксусом, перцем, прожарить, охладить. При подаче к столу оформить зеленью.

ИКРА ГРИБНАЯ

6 порций
низкая энергетическая ценность

100 г сушеных грибов
800 г соленых грибов
100 мл растительного масла
150 г репчатого лука
25 мл уксуса 3%
зелень

Сушеные грибы перебрать, промыть, замочить в холодной воде (1:10) на 3 часа, варить в этой же воде до мягкости. Затем грибы отделить от отвара, промыть холодной кипяченой водой, соединить с откинутыми от рассола солеными грибами, пассерованным луком и все это измельчить в мясорубке. Грибную массу прожарить, заправить уксусом и охладить. При подаче к столу оформить зеленью.

ИКРА ИЗ СМЕСИ ОВОЩЕЙ

6 порций
низкая энергетическая ценность

400 г баклажанов
550 г кабачков
200 г моркови

300 белокочанной капусты
130 г репчатого лука
100 г томатного пюре
50 мл растительного масла
15 г соли
перец по вкусу
зелень

Баклажаны подготовить так же, как для икры из баклажанов, а кабачки - как для икры из кабачков.

Капусту нашинковать соломкой и тушить с небольшим количеством воды до мягкости, после чего воду слить. Лук и морковь нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле.

Подготовленные овощи измельчить в мясорубке, заправить пассерованным томатом-пюре, солью, молотым перцем, прожарить и охладить. При подаче к столу оформить зеленью.

КАПОНАТА

4 порции
низкая энергетическая ценность

4 баклажана
50 г каперсов
2 толстых стебля сельдерея
200 г оливок
150 г репчатого лука
100 г томатного соуса
30 г сахарного песка
200 мл винного уксуса
несколько листочков базилика
оливковое масло
соль по вкусу

Баклажаны нарезать кубиками, положить в миску с соленой водой примерно на 2 часа. Консервированные каперсы выложить в миску с горячей водой, чтобы убрать соль, через несколько минут воду слить. Сельдерей очистить и кипятить в соленой воде в течение 5 минут.

На большую сковороду, смазанную оливковым маслом, положить накрошенный лук, каперсы и кусочки оливок. Добавить готовый томатный соус (или приготовить самим: нарезать кусочками 4 помидора, очищенных от кожицы и семян, и

проварить, помешивая деревянной лопаткой, до загустения).

На другой сковороде поджарить баклажаны, вынуть и аккуратно обсушить. На том же масле поджарить нарезанный сельдерей. Баклажаны и жареный сельдерей переложить на сковороду с соусом, хорошо перемешать и прогреть на слабом огне в течение 5 минут. Затем посыпать сахаром, налить винный уксус, через несколько минут снять с огня и закрыть крышкой.

Капоната особенно вкусна в холодном виде. Ее обычно подают, посыпав листиками базилика, в керамической посуде.

ОВОЩИ ЖАРЕНЫЕ И ЗАПЕЧЕНЫЕ

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

4 порции
высокая энергетическая ценность

800 г картофеля
100 мл молока
200 г ветчины без жира
100 г тертого твердого сыра
щепотка тертого мускатного ореха
5 г соли
щепотка черного перца
20 г сливочного масла
2 яйца
100 мл сметаны
4 ст. ложки зелени
15 г сухарей или хлебных крошек

Очищенный картофель варить в течение 30 минут, слить воду и размять его в пюре. Пюре смешать с молоком, нарезанной кубиками ветчиной, тертым сыром, мускатным орехом, посолить и поперчить. (Вместо пюре картофель можно нарезать ломтиками.)

Духовку разогреть до 220°С. Противень смазать маслом и выложить на него картофельную смесь.

Яйца смешать со сметаной и зеленью и выложить на картофель. Запеканку посыпать сухарями (хлебными крошками) и запечь в духовке в течение примерно 20 минут.

Можно подать с зеленым салатом.

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг картофеля
2 л воды
1 ст. ложка соли
1 ст. ложка сахара
300 мл растительного масла для фритюра

Картофель почистить и порезать по длине на ломтики толщиной около 1 см.

В воде растворить соль и сахар и опустить в нее картофель на 20 минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, обсушить слегка бумажным полотенцем, переложить в контейнер и убрать в морозильную камеру до полного замораживания картофеля.

В глубокой сковороде или кастрюле разогреть растительное масло до едва заметного дымка, опускать картофель в раскаленное масло, не размораживая, небольшими порциями, обжарить до светло-золотистого цвета, вынимать на дуршлаг либо на блюдо, застеленное салфеткой, чтобы стекло лишнее масло.

Посолить готовый картофель по вкусу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТЫКВЫ С МЯСОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

100 г репчатого лука
150 г сливочного масла
400 г мяса
соль
800 г тыквы
1 яйцо
50 г муки

Нашинкованный лук обжарить с частью масла, на него выложить нарезанное кусочками мясо, посолить и тушить в закрытой посуде при слабом нагреве. Затем тушеное мясо с луком пропустить через мясорубку. Тыкву нарезать ломтиками, смочить в яйце, запанировать в муке и обжарить.

На смазанную жиром сковороду выложить слой поджаренной тыквы, на нее - слой мяса. Так повторить несколько раз. Верхний слой сбрызнуть растопленным маслом. Запечь в духовке до

готовности.

КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА

4 порции
средняя энергетическая ценность

650 г свежей или 700 г квашеной капусты
150 г репчатого лука
150 г моркови
75 г манной крупы
250 г маринованных грибов
1 яйцо
соль
45 г маргарина
30 г молотых сухарей
25 г сметаны
200 г сметанного соуса

Капусту мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать и пассеровать на части жира до готовности вместе с нарезанной мелкими кубиками морковью. Добавить подготовленную капусту, перемешать и прогреть, помешивая, в течение 2-3 минут.

Затем овощи охладить и смешать с предварительно сваренной вязкой манной кашей и слегка обжаренными грибами, добавить рубленое вареное яйцо, соль и все хорошо перемешать. Готовую массу выложить на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями, поверхность разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке. Подать со сметанным соусом.

Для сметанного соуса муку слегка спассеровать, охладить, смешать с бульоном, влить в кипящую сметану, посолить и варить в течение 10 минут.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

200 г замороженного зеленого горошка
180 г консервированной кукурузы
100 г шпината
6 шт. бутончиков брокколи
2 шт. моркови

1 стебель лука-порея
1 шт. репчатого лука
300 г творога 5%
200 г тертого сыра гауда
150 г брынзы
3 яйца
1 щепотка молотого
мускатного ореха
4 ст. ложки пшеничной муки
1,5 шт. цукини
1/2 ч. ложки паприки
2 ст. ложки оливкового масла

Луковицу большого размера нарезать и пассеровать до светлокремового цвета, затем добавить нарезанный лук- порей, соль и черный крупномолотый перец и пассеровать еще 2 минуты.

Брокколи отварить до полуготовности и порезать.

Шпинат промыть, обсушить и порубить. Сварить морковь и нарезать ее мелким кубиком. Все овощи смешать вместе выложить в жаропрочную посуду, выстеленную пергаментной бумагой, смазанной оливковым маслом.

Творог, яйца, брынзу и сыр смешать и залить этой массой овощи. Сверху выложить цукини, смазать их маслом и посыпать паприкой. Запекать на 175˚С 25-30 минут.

Овощная запеканка с сыром

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 больших сладких луковицы
100 г длинного риса
250 мл горячего овощного бульона
3 помидора

150 г ветчины
5 г соли и белого перца
щепотка красного острого перца
125 г плавленого сыра жирности 40%
60 мл молока
25 г сметаны
1/2 ч. ложки паприки
1 ст. ложка мелко
нарубленной зелени
масло для смазки формы

Луковицы очистить, срезать верхушки примерно на треть, удалить внутреннюю часть и отварить в 1,5 л подсоленной воды в течение 20 минут. Вынуть и подсушить.

Рис сварить в овощном бульоне. Оставшийся лук (серединки и верхушки) нашинковать. Помидоры нашинковать соломкой. Ветчину нарезать маленькими кусочками. Соединить лук, помидоры, ветчину и рис, посолить и поперчить. Луковицы наполнить полученным фаршем и уложить в смазанную маслом форму.

Духовку разогреть до 220°С. Сыр смешать с молоком и сметаной, смесь прогреть, добавить паприку. зелень и залить луковицы. Запекать в духовке в течение 15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ В СОУСЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

4 сладких зеленых перца
1 пшеничная булочка
75 г репчатого лука
350 г мясного фарша
300 г консервированной кукурузы
10 г соли,
щепотка белого перца
сливочное масло
5 г молотого сладкого красного перца
бульон
Для соуса:
сливки
10 горошин зеленого перца
10 г крахмала
вареный рис

Перец разрезать пополам, удалить семена и перегородки. Хлеб размочить в воде и слегка отжать. Лук мелко нашинковать. Фарш смешать с луком, кукурузой, хлебом, посолить и поперчить.

Половинки перца начинить фаршем и обжарить в растопленном масле в течение 5 минут. Бульон разогреть, залить им перец и тушить в течение 30 минут.

Для соуса в оставшийся после готовки бульон добавить сливки, горошины перца и загустить крахмалом.

Подать с соусом и вареным рисом.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг помидоров средней величины
10 г соли
по щепотке белого перца на каждый помидор
2 зубчика чеснока
400 г мягкого сыра
70 г хлебных крошек или панировочных сухарей
1 ст. ложка зелени петрушки
1 ст. ложка зелени базилика
20 мл оливкового масла
масло для смазки формы

С помидоров срезать верхушки, извлечь мякоть, посолить и поперчить изнутри. Верхушки и мякоть мелко нашинковать. Чеснок мелко нарубить. Смешать сыр с хлебными крошками, чесноком, мякотью помидоров и зеленью. Нафаршировать помидоры и полить маслом. Запечь в предварительно нагретой до 220°С духовке в течение 20 минут.

К помидорам можно подать тосты и зеленый салат.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА КОЛЬРАБИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

4 средних кочана кольраби
10 г соли
1 пшеничная булочка
75 г репчатого лука
375 г мясного фарша

1 яйцо
соль
по щепотке белого перца и сладкой паприки
1 ст. ложка нарезанной зелени петрушки
80 г тонких ломтиков сала

У капусты отделить маленькие зеленые листья, мелко нарубить их и отложить. Положить капусту в кипящую подсоленную воду и варить в течение 20 минут, затем остудить. Отмерить 100 мл бульона.

С каждого кочана срезать верхушку и вынуть мякоть, мелко нарубить. Булочку размочить в холодной воде и отжать. Лук нашинковать, смешать с хлебом, фаршем и яйцом, добавить соль, перец, петрушку и зеленые листья кольраби. Кольраби нафаршировать и накрыть срезанными верхушками. Сверху на каждый кочан положить по 2 ломтика сала. Добавить 100 мл бульона и готовить в разогретой до 200°С духовке в течение 25 минут.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 кочан цветной капусты
2 ч. ложки каперсов
1 ст. ложка дижонской горчицы
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка яблочного уксуса
120 мл оливкового масла
7 ст. ложка рубленого укропа
50 г шпината
200 г помидоров черри
соль крупная
черный крупномолотый перец

Большой кочан цветной капусты разделить на соцветия, помидоры черри вымыть и разрезать пополам. Капусту отварить в кипящей воде до полуготовности. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Выложить капусту в форму для запекания. Посолить, поперчить и немного сбрызнуть оливковым маслом. Запекать капусту при 250°С около 5-8 минут.

Приготовить соус: в блендер положить два вида горчицы, каперсы, чеснок, уксус. Затем начать взбивать и тонкой струйкой

постепенно влить масло, чтобы получился густой однородный соус. В запеченную капусту выложить разрезанные пополам помидоры черри, шпинат, порезанный мелко укроп и соус, все перемешать, подавать теплой.

ЗАПЕЧЕННАЯ БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг брюссельской капусты
200 г копченых сосисок
40 г сливочного масла
1 ст. ложка муки
100 мл молока
1 яйцо
5 г сахара
5 г соли
рубленая зелень петрушки
50 г тертого сыра типа эмменталь
масло для смазки формы

С капусты удалить верхние листья и варить ее в 1 л подсоленной воды под крышкой в течение 15 минут. Бульон слить, оставив 120 мл для соуса.

Сосиски нарезать маленькими кусочками. Растопить 20 г масла и обжарить муку. Постепенно долить туда молоко и бульон и, помешивая, варить соус в течение 5 минут. Затем снять с плиты, добавить яйцо, сахар и соль.

Уложить капусту с сосисками в форму, залить соусом, посыпать петрушкой, сыром и добавить оставшееся масло. Запечь в предварительно разогретой до 220 ° С духовке в течение 15 минут.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

750 г тыквы
1 стакан молока
1 стакан муки или манной крупы
1 ст. ложка сахара
1 яйцо

1 ст. ложка сливочного масла
соль по вкусу
сметана

Очищенную от семян и кожуры тыкву натереть на крупной терке, залить молоком и тушить 15 минут. Массу остудить, добавить муку или манную крупу, растертый с сахаром желток, немного соли. Все хорошо перемешать, добавить взбитый белок и жарить на хорошо разогретом масле. К оладьям подать сметану.

ЦУКИНИ В ТЕСТЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

100 г муки
100 м л светлого пива
1 яйцо
5 г сахара
30 г сливочного масла
800 г цукини
10 г соли
щепотка белого перца
100 г печеночного паштета
2 ст. ложки измельченной зелени петрушки
3 ст. ложки тертого твердого сыра
60 г сливочного масла для жарки

Из муки, пива, яйца, сахара и масла сделать жидкое тесто и дать ему постоять в течение 15 минут. Неочищенные цукини разрезать на ломтики толщиной примерно 5 мм. Посолить, поперчить и дать постоять 5 минут. Паштет смешать с петрушкой и сыром. Разогреть масло. Цукини намазать паштетом с сыром, обмакнуть в тесто и сразу же обжарить в масле с двух сторон.

Подать на подогретых тарелках.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КУЛИГИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Для теста:
120 мл воды
1 яйцо

10 г сметана
50 г соли
460 г муки
Для фарша:
855 г картофеля
35 г сливочного масла
1 яйцо
30 г соли
100 мл молока
Для яично-сметанной смеси:
140 г сметаны
1 яйцо
соль

Для фарша очищенный от кожуры картофель отварить и потолочь. Добавить в пюре масло, яйцо, соль, влить горячее молоко и перемешать.

В холодную воду ввести яйцо, сметану и соль. Перемешать. Добавить муку и замесить крутое тесто. Выдержать в течение 20-30 минут, разрезать на куски и скатать в жгутики толщиной 2-2,5 см. Затем жгутики нарезать кусочками, округлить на ладони, соединить в столбик по 5 шт., придавить ладонью и раскатать скалкой. Положить в центр фарш, края защипать. Кулиги перед выпечкой смазать яично-сметанной смесью (яйцо со сметаной взбить и посолить). Выпекать в духовке при температуре 230-240°С.

ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

5 морковин
1 ст. ложка сливочного масла
4 ст. ложки молока
1 ст. ложка манной крупы
1 яйцо
2 неполные ч. ложки сахара
2 яблока
1 ст. ложка изюма

2 ч. ложки пшеничной муки или молотых сухарей. Морковь нарезать соломкой, припустить с маслом в молоке. В морковную массу всыпать тонкой струйкой манную крупу и, размешав,

проварить 8-10 минут. Полученную массу охладить до 40-50 °С, добавить яйцо, половину сахара и перемешать. Яблоки без сердцевины мелко нарезать, добавить к ним тщательно промытый изюм, половину сахара и потушить.

Из морковной массы сформовать лепешки, на середину каждой положить тушеные яблоки с изюмом. Завернуть в виде пирожка, запанировать в пшеничной муке или молотых сухарях и обжарить с обеих сторон.

БАКЛАЖАНЫ ПО-НЕАПОЛИТАНСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 баклажан среднего размера
мука
яйцо
панировочные сухари
50 г сыра моцарелла
50 г сыра гауда
Для неаполитанского соуса:
2-3 кг мягких помидоров
1 морковь
1 луковица среднего размера
1 пучок зеленого базилика
соль

Баклажаны вымыть, обтереть и нарезать кружками. Сначала обвалять их в муке, затем обмакнуть в слегка взбитое яйцо и запанировать в сухарях.

Обжарить баклажаны в большом количестве масла и затем поместить их на салфетку, чтобы удалить лишний жир.

Для соуса спелые мягкие помидоры обмыть, положить в кастрюлю, добавить морковь и лук, разрезанные крупно. Налить воды в кастрюлю так, чтобы она покрывала помидоры примерно на 1/4, не больше, так как помидоры дадут сок. Закрыть крышкой и тушить на малом огне до полного размягчения. Снять помидоры с огня и добавить к ним промытый и обсушенный зеленый базилик (но не фиолетовый, так как у него другой вкус).

Содержимое кастрюли измельчить блендером, но так, чтобы остались небольшие кусочки, и остудить. Баклажаны выложить «лесенкой» на овальную тарелку. Сверху положить несколько листиков базилика, можно нарезанных. Обильно полить баклажаны соусом и посыпать тертым сыром. Запекать в духовке

под грилем до золотистой корочки.

При подаче полить оливковым маслом и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

БАКЛАЖАНЫ НАЧИНЕННЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

4 средних баклажана
40 соли
3 ст. ложки оливкового масла
3 луковицы
2 зубчика чеснока
20 г острой горчицы
100 г хлебных крошек или панировочных сухарей
1 веточка розмарина

Баклажаны разрезать вдоль, посолить и выдержать 15 минут. Вынуть из баклажанов примерно 2/3 мякоти. Разогреть 2 ст. ложки оливкового масла. Половинки баклажанов обжарить в масле. Лук и чеснок мелко нарубить, смешать с мякотью баклажанов, горчицей и солью, обжарить в оставшемся оливковом масле и наполнить начинкой баклажаны.

Духовку разогреть до 200°C. Баклажаны посыпать хлебными крошками или панировочными сухарями и частью розмарина. Оставшийся розмарин выложить рядом с баклажанами. Запекать в духовке примерно 15 минут.

К баклажанам можно подать рис с томатным соусом.

ПЕЧЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ С ОСТРОЙ НАЧИНКОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

3-4 шт. баклажанов среднего размера
6 шт. помидоров черри
1 ст. ложка кинзы
1 ст. ложка петрушки
1 ст. ложка укропа
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 головки лука фиолетового
3 зубчика чеснока
1 ст. ложка вина белого

1/3 часть перца чили свежего
соль, перец белый по вкусу

Целые, вымытые баклажаны с плодоножкой наколоть кончиком ножа в нескольких местах и запечь на плите или в духовке до готовности. Слегка остудить, сделать надрез вдоль каждого баклажана и раскрыть кармашком.

Мелко порезать лук, чеснок, перец чили и зелень, посолить, добавить оливковое масло, вино и перемешать, помидоры черри разрезать на 4 части. Заполнить начинкой разрез баклажана, украсить сверху помидорами черри. Подавать на листьях салата и веточках укропа.

БАКЛАЖАН В ЙОГУРТЕ И КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 больших баклажана
2 пучка кинзы
1 ст. ложка перца чили, рубленного мелко
2 ч. ложки имбиря, натертого на крупной терке
1 ст. ложка сока лимона
1 ч. ложка соли
1/2 ч. ложки приправы асафетида
400 мл кокосовых сливок
1 л молочного йогурта без сахара и добавок

Баклажаны проколоть и запечь на плите или в духовке на 250°С до готовности. Вынуть мякоть ложкой, мелко порубить или раздавить вилкой, добавить мелко порубленную зелень, измельченный перец чили, специи, соль, сок лимона, перемешать.

Йогурт смешать с кокосовым молоком и влить в смесь из баклажан.

Украсить рубленой зеленью петрушки или кинзы и долькой лимона, подавать с хрустящими лепешками пури.

Баклажаны в йогурте и кокосовом молоке Индийские жареные лепешки пури

БАКЛАЖАНЫ С СЫРОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 средний баклажан
ломтики сыра
зеленый салат
Для маринада:
оливковое масло

сок половины лимона
3 зубчика чеснока
свежий базилик или другая зелень по вкусу
соль, перец по вкусу

Нарезать баклажан кружочками толщиной в 1-2 см. Смешать в тарелке лимонный сок, соль, перец по вкусу, давленный чеснок, оливковое масло, мелко нарезанный базилик или любую другую зелень, обмакнуть с двух сторон в этой смеси кружочки баклажана и оставить мариноваться не менее чем на 3 часа.

Вымыть и обсушить листья салата, приготовить заправку (например , из лимонного сока, оливкового масла и сладкой горчицы).

Запекать кружочки баклажана на решетке в течение примерно 5 минут с каждой стороны, смазывая оставшимся маринадом. В самом конце положить поверх запеченных баклажанов по ломтику сыра (моцареллы, сулугуни, козьего или любого другого любимого вами сорта) и посыпьте нарезанной зеленью.

Когда сыр начнет плавиться, снять баклажаны с сыром с решетки и подать поверх разложенного по тарелкам и заправленного салата.

ГОРЯЧИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ ПОД СОУСОМ РОКФОР

4 порции
средняя энергетическая ценность

12 средних красных картофелин (немногим более 1 кг)
2 пучка кресс-салата
3 стебля зеленого лука
Для соуса:
4 ст. ложки красного винного уксуса
1/2 ч. ложки сахарного песка
1 головка лука-шалота
2 ч. ложки дижонской горчицы
0,5 стакана оливкового масла
0,5 стакана сыра рокфор (или любого другого сыра с «плесенью»)
соль, перец по вкусу

Картофель отварить «в мундирах» почти до готовности в большом количестве подсоленной воды, остудить.

Для приготовления соуса размешать сахар в винном уксусе, добавить мелко нарезанный лук-шалот и горчицу. Постепенно, помешивая, влить оливковое масло. Добавить тщательно размятый вилкой сыр и, если надо, соль, поперчить по вкусу.

Отваренный картофель (кожуру можно не снимать) нарезать на кружки, смазать их оливковым маслом, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон на решетке.

Разложить на тарелках вымытые и освобожденные от стеблей листья кресс-салата, выложить поверх горячий обжаренный картофель, посыпать нарезанным зеленым луком и полить соусом.

НА ПОЛЯХ

Советы

Быстрозамороженные овощи не размораживают, а сразу кладут в кипяток.

Сушеные овощи или фрукты перед варкой надо замочить на несколько часов в теплой воде.

Овощи отваривать лучше всего в эмалированной посуде.

Овощи, сваренные в кожуре, лучше всего чистить в горячем виде.

Все овощи, кроме свеклы и зеленого горошка, отваривают в подсоленной воде.

Вареные овощи нельзя хранить в воде, в которой они варились - они становятся водянистыми и невкусными. Лучше откинуть их на дуршлаг. Исключение составляет цветная капуста. Ее некоторое время можно подержать в воде, в которой она варилась.

В овощное рагу и другие овощные блюда овощи надо закладывать постепенно, в первую очередь те, которые дольше готовятся.

Чтобы картофель в мундире не развалился, надо в воду добавить несколько капель уксуса.

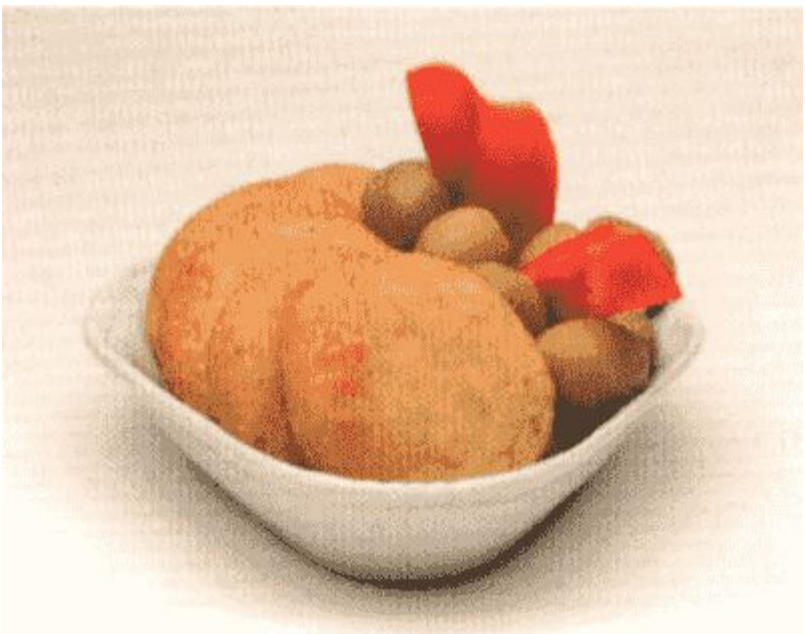
При варке молодого картофеля и молодых овощей их надо

опускать в кипящую воду (кроме свеклы и зеленого горошка: свекла теряет свои вкусовые качества и цвет, а зеленый горошек при этом варится дольше).

Картофельное пюре нельзя разбавлять холодным молоком - картофель от этого становится серым. Пюре разводят горячим молоком.

Картофельные котлеты будут пышнее, если в картофельный фарш добавить взбитый белок

Книши (украинское блюдо)



Для теста:
1 кг картофеля
100 мл молока
50 г сливочного масла
200 г (1 стакан) муки
2 яйца
соль и черный перец по вкусу
Для начинки:
500 г грибов (шампиньонов)
3 средние луковицы
2 ст. ложки сухарей
растительное масло для жарки

соль и перец по вкусу

Картофель очистить от кожуры, отварить до готовности, воду слить, дать картофелю немного подсохнуть. Молоко подогреть, добавить его к картофелю, сделать пюре при помощи толкушки или пресса для овощей, посолить, добавить перец, остудить.

В готовое пюре вбить яйца и вмешать муку до получения консистенции пластичного теста. Тесто должно быть плотным, если оно жидковато – добавить муки.

Для начинки порезать грибы и лук, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить сухари, приправы, посолить.

Сформировать книши: на ладонь положить полную столовую ложку картофельного теста, немного расплющить, поверх положить чайную ложку грибной начинки и закрыть ее тестом, придать форму круглой котлеты.

Жарить на масле до золотистой корочки, подавать горячими.

В качестве начинки можно использовать мясной, овощной и др. фарши по вкусу. В картофельное тесто можно добавить мускатный орех для придания пикантности.

Колдуны (белорусское блюдо)

4-5 крупных картофелин
1 средняя луковица

3 яйца
2 ст. ложки муки
соль по вкусу
черный перец
Для фарша:
500 г говядины (мякоть)
1 крупная луковица
1 яйцо
Соль и черный крупномолотый перец по вкусу
Для лукового соуса:
3 средние луковицы
1 ст. ложка крахмала
соль, перец по вкусу
1 лавровый лист
2-3 горошины душистого перца

Сделать фарш: говядину, лук измельчить при помощи мясорубки, вбить яйцо, добавить соль и перец, хорошо перемешать.

Картофель очистить от кожуры, натереть на крупной терке, хорошо отжать от сока. Распределить небольшое количество картофеля по ладони, в середину поместить столовую ложку фарша, закрыть его картофельной массой и придать форму пирожка. Немедленно обжарить на разогретой сковороде на растительном масле до золотистой корочки. Переложить обжаренные колдуны в широкую сковороду и поместить в разогретую до 180°С духовку на 15 минут. Подавать с соусом из лука.

Для соуса: порезанный полукольцами лук обжарить на масле до легкой золотистости, влить 1,5 стакана воды, добавить лавровый лист, душистый и черный перец, соль и варить 20 минут, сохраняя кипение. Развести крахмал в половине стакана воды и влить в соус, прогреть, постоянно помешивая, до загустения.

Сыроедение

Гаяне Бреиова

ресторатор и телеведущая

Сыроедение. - система питания, в которой полностью исключается употребление пищи, подвергшейся тепловой обработке (варке, жарке, копчению, запеканию, приготовлению на пару и тому подобное). Основным аргументом в пользу сыроедения, в том числе временного и умеренного, является стремление сохранить пищевую ценность потребляемых продуктов.

В основе же обоснований сыроедения лежит мнение, что в пище древнего человека не могла фигурировать приготовленная с помощью нагревания пища, а также мясо животных, молоко другого биологического вида и тому подобное, и поэтому именно сырая пища растительного происхождения является наиболее биологически естественной.

Большинство диетологов во всем мире признают: наш рацион должен минимум на 40% состоять из растительной пищи. Сырые овощи и фрукты, если употреблять их в достаточном количестве, обеспечивают человека всеми витаминами, минералами и полезной клетчаткой.

Популяризации сыроедения способствовала мода на диеты и здоровое питание. Чаще всего участники оздоровительных программ используют принципы сыроедения временно, не считая обязательным условием придерживаться строгого воздержания, допуская включение в рацион в ограниченном количестве

некоторых продуктов, подвергнутых тепловой обработке.

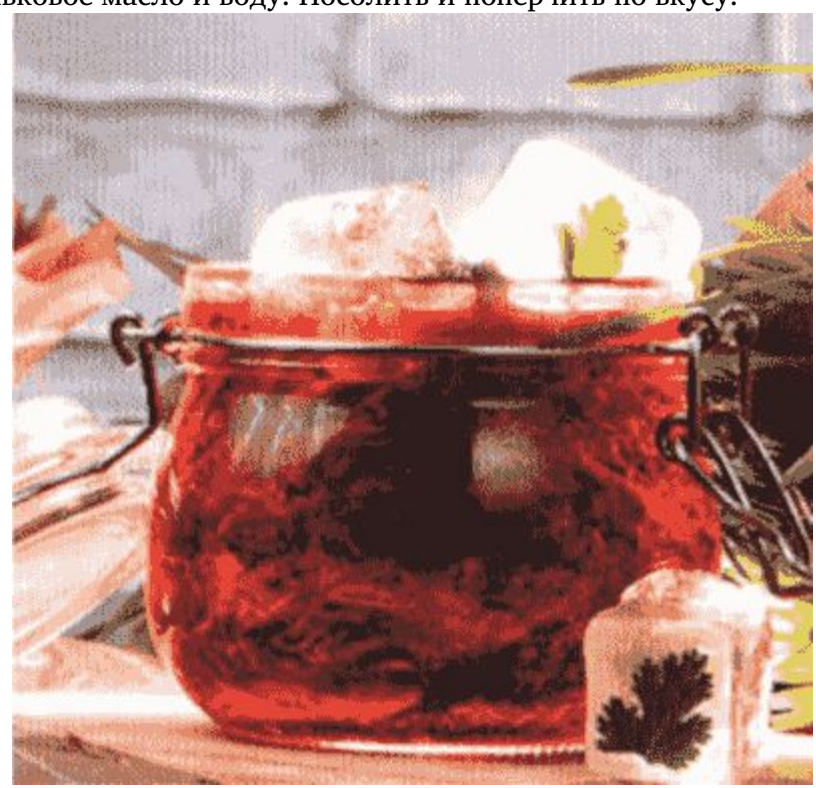
Мое увлечение сыроедением началось с десертов. Моя дочь очень любит сладкое. Чтобы не допустить лишнего веса и не лишать ее сладких лакомств, я взяла разные сухофрукты и орехи, пропустила через мясорубку, скатала полученную массу в шарики, и получились полезные и вкусные конфеты.

Вслед за десертами я опробовала и другие блюда сыроедения. Потом мне стало интересно, что еще можно приготовить и как сырую еду воспримут посетители моих ресторанов. Я сделала raw-меню во время Великого поста, и гостям оно очень понравилось. За зимним последовало летнее raw-меню: я приготовила полезные версии привычных нам блюд - пиццы, лазаньи, чизкейка, борща, гамбургера и пасты. Все сыроедческие блюда можно условно разделить на две большие группы. В первой - те. что готовятся за считанные минуты. Это супы, салаты, соусы, дипы, конфеты. Во вторую группу попадают блюда, на приготовление которых уходят часы. Это сырой «хлеб» и разные коржи. По правилам сыроедения температура обработки пищи не должна превышать 40-45°С: именно при таком «градусе» фрукты и овощи сохнут естественным образом на солнце. «Тесто» из измельченных семян и орехов при такой температуре может готовиться от 8 до 12 часов. В большинстве домашних духовок такая температура не предусмотрена, но можно готовить при минимальной температуре с приоткрытой дверцей духового шкафа либо купить для таких блюд специальную сушилку. Для меня очень важно, чтобы все приготовленное было вкусным, а в raw-блюдах как нельзя лучше сочетается и вкус, и польза!

Raw-борщ из свежевыжатого сока свеклы с сельдереем, огурцом, морковью и хрустящей капустой

На 4 порции:
400 г свеклы
260 г огурцов
120 г свежей белокочанной капусты
260 г моркови
200 г помидоров
200 г сладкого перца
80 г стебля сельдерея
1 зубчик чеснока
по 4 веточки петрушки и укропа
2 ст. л. сока лимона
4 ч. л. оливкового масла
400 мл питьевой воды
соль и перец по вкусу

Половину огурцов, томатов, сладкого перца и сельдерея нарезать тонкой соломкой. Половину свеклы и моркови натереть на мелкой терке, всю капусту нарезать тонкой соломкой. Из оставшейся части всех овощей отжать сок с помощью соковыжималки. Получившимся соком залить нарезанные и перемешанные овощи, добавить порезанную зелень, сок лимона, оливковое масло и воду. Посолить и поперчить по вкусу.



Лазанья из свеклы с начинкой из сладкого перца и с песто из петрушки

На 1 порцию:
130 г свеклы
Для песто из петрушки:
1 большой пучок петрушки (только листья)
1,5 ч. ложки оливкового масла
5 капель лимонного сока
1/2 зубчика чеснока
1 ст. ложка семечек подсолнуха
соль, перец по вкусу
Для соуса из сладкого перца:
50 г сладкого перца
1 ст. ложка очищенных тыквенных семечек
2 ст. ложки оливкового масла
40 г моркови
1 веточка петрушки или укропа
соль и перец по вкусу

Для песто из петрушки измельчить в блендере все ингредиенты до однородной консистенции, посолить и поперчить по вкусу. Отдельно измельчить в блендере все ингредиенты для соуса из сладкого перца, посолить и поперчить по вкусу. Очищенную свеклу нарезать как можно более тонкими кружками.

На блюдо положить кружок свеклы, смазать соусом песто, затем накрыть сверху следующим ломтиком свеклы и смазать его соусом из сладкого перца.

Проложить все кружочки соусами, чередуя их. Украсить лазанью тыквенными семечками.

Эта лазанья - одна из самых удачных моих придумок для raw-меню. Ее можно быстро приготовить, она очень полезная, очень вкусная, а за счет семян еще и довольно сытная, но при этом некалорийная. Такое блюдо может стать оригинальной альтернативой овощным салатам. Кстати, если соусов для начинки вы сделали слишком много - не беда. Их можно использовать для самых разных целей: подать с другим блюдом (можно даже с мясом, рыбой или пастой), просто намазать на тосты или хлебцы. Получится вкусная закуска.

Пицца из семян льна и миндаля с начинками из сыра из кешью, крема из маслин и пасты из булгура

На 1 пиццу
Для теста:
100 г семян льна
50 г сушеного миндаля
50 г репчатого лука
1 ст. ложка оливкового масла
по 1 щепотке сушеного розмарина и тимьяна
25 мл питьевой воды
Для сыра из кешью:
50 г сушеного кешью
1/2 ст. ложки оливкового масла
1 веточка петрушки
1/2 ч. ложки сока лимона
20 мл воды
соль и перец по вкусу
Для крема из маслин:
50 г маслин без косточек
1 щепотка сушеного чеснока

1 ч. ложка очищенных семян подсолнуха
2 каперса
1 колечко репчатого лука
1/2 ст. ложки оливкового масла
Для пасты из булгура:
30 г булгура
10 г вяленых томатов
по 1 щепотке сушеного тимьяна и розмарина
2 ч. ложки сока лимона
30 томатов-конкасе (томатов, нарезанных кубиками)
1 ст. ложка зерен граната
по 1 веточке тархуна и кинзы
10 г пасты «Том Ям».
Для украшения блюда:
листья свеклы, руккола и кресс-салат

Для теста семена льна и миндаль замочить на сутки. На следующий день добавить к ним оставшиеся ингредиенты для теста и все измельчить в блендере.

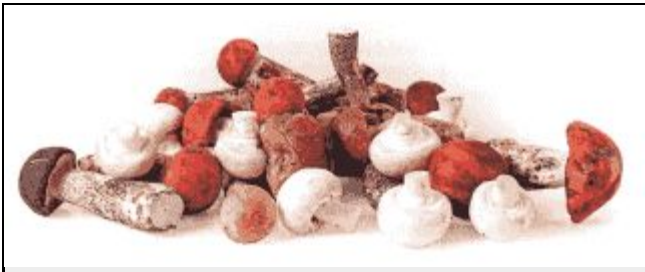
Затем выложить смесь на пергамент, раскатать очень тонким слоем и высушить при 40-45°С (около 1 часа).

Для сыра из кешью орехи замочить на ночь, затем добавить в них оливковое масло, лимонный сок, соль и перец, измельченную зелень петрушки (для большей пользы можно добавить бифидобактерии). Все взбить в однородную массу, по консистенции схожую с хумусом. Чтобы приготовить крем из маслин, маслины измельчить блендером с семенами подсолнуха, каперсами, луком, чесноком и оливковым маслом.

Для пасты из булгура и томатов булгур замочить на ночь. Затем булгур с томатами измельчить блендером, подмешать травы и пасту «Том Ям». Последними добавить зерна граната.

Выложить на корж три начинки, украсить листьями свеклы, рукколой и кресс-салатом.

Совет. Если найти пасту «Том Ям» в продаже не удалось, приготовьте ее самостоятельно: обжарьте в 2 ст. л. растительного масла 4-5 зубчиков порезанного чеснока. Затем чеснок выньте, обжарьте в масле 1 порезанную головку репчатого лука. Выньте и его и припустите в масле 4 острых перцев чили (без семян). Верните к чили чеснок и лук и измельчите все в блендере до консистенции пасты.



ГРИБЫ

Наши леса очень богаты грибами. Лучший из них - боровик[2]. Его чаще называют белым, потому что он - единственный из грибов, который остается белым после сушки, тогда как остальные грибы при сушке чернеют.

Грибы весьма питательны, потому что в них много белка (в сухих белых - около 30%).

Вслед за боровиками по качеству идут подосиновик, подберезовик, груздь, масленок, рыжик, опенок.

Собранные грибы нужно перебрать, удалив неизвестные вам, старые и червивые.

Очень качественные небольшие по размеру грибы можно подвергнуть «шоковой» заморозке в морозильнике и хранить, не оттаивая, долгое время.

Остальные нужно отварить, засолить, замариновать или посушить.

Для засолки и маринования подходят только мелкие молодые целые грибочки, особенно хороши боровички, белые и черные грузди, маслята, рыжики, затем - опята, лисички, сыроежки и др.

Сушат, как правило, губчатые грибы, из пластинчатых - опята (особенно на Урале), из сумчатых - трюфели, сморчки, строчки.

Самое простое блюдо из грибов - икра. Грибную икру готовят из разваренных и измельченных сушеных грибов, смешанных с соусом из томата-пюре, растительного масла, муки, соли, пряностей. Для длительного хранения грибную икру расфасовывают в стеклянные банки, закупоривают и стерилизуют.

Сушеные грибы, измельченные в порошок, лучше усваиваются организмом и делают бульон вкуснее, насыщеннее.

Блюда из грибов и с грибами очень питательны, полезны и вкусны.

Грибной бульон из боровиков рекомендуют выздоравливающим - для укрепления сил. Его также ценят вегетарианцы.

РЫЖИКИ ПО-МОНАСТЫРСКИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

300 г рыжиков
1 луковица
100 мл растительного масла
соль
мука

Рыжики помыть, залить холодной водой, довести до кипения и откинуть на дуршлаг. Затем посолить, перемешать и каждый рыжик обвалять в муке. На сковороде сильно нагреть растительное масло, выложить подготовленные рыжики и рубленый лук и жарить несколько минут, переворачивая (на сковороду надо класть грибы не горкой, а в один ряд).

ЗАКУСКА ИЗ ГРИБОВ С КАПУСТОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г свежих грибов
400 г белокочанной капусты
3-4 картофелины
2-3 луковицы
1-2 зубчика чеснока
растительное масло
соль

Грибы перебрать, промыть и нарезать ломтиками. Выложить в сковороду с растительным маслом, добавить нашинкованную капусту, картофель, нарезанный брусочками, измельченный лук, посолить, добавить немного воды и тушить под крышкой на среднем огне до готовности. Выложить на блюдо, посыпать толченым чесноком.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г свежих шампиньонов
1/2 лимона

300 г капусты
1 луковица
3 ст. ложки измельченного зеленого лука
100 г сметаны или майонеза
соль
черный молотый перец
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки

Шампиньоны промыть, обсушить салфеткой и нарезать тонкими пластинками. Выдавить сок из половинки лимона и сбрызнуть им ломтики грибов. Капусту и лук нарезать очень тонкой соломкой, посолить, поперчить, перемешать. Соединить с грибами и зеленым луком, заправить сметаной или майонезом и посыпать петрушкой.

ЗАКУСКА ИЗ ГРИБОВ И СЫРА

4 порции
высокая энергетическая ценность

500 г свежих грибов
50 г сливочного масла
100 г сыра
100 г сметаны
соль
зелень

Грибы перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Воду слить, а грибы выложить в сковороду со сливочным маслом и обжарить до золотистого цвета. Выложить готовые грибы на сервировочное блюдо горкой, полить сметаной, посыпать тертым сыром и нарезанной зеленью.

ИКРА ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г шампиньонов
300 г белых грибов
1-2 луковицы
30 мл растительного масла,
20 мл лимонного сока
1-2 зубчика чеснока
соль и перец по вкусу

Очищенные грибы крупно нарезать и выложить на разогретую сковороду с растительным маслом. Поставить на средний огонь и готовить 10-15 минут, пока не испарится большая часть влаги.

Отдельно спассеровать до прозрачности измельченный лук.

Сложить грибы и лук в блендер, добавить остальные ингредиенты и измельчить до однородной консистенции.

ГРИБЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАНЕ

6 порций
средняя энергетическая ценность

800 г свежих грибов (моховики, грузди, рыжики)

50 г молотых сухарей
1,5 л воды
100 г муки
550 г сливочного масла
500 г сметаны
соль
перец

Подготовленные грибы опустить в подсоленную воду, довести до кипения, промыть в дуршлаге. Затем обвалять в муке и поджарить на масле. Залить сметаной, посыпать сухарями, посолить, поперчить и поставить на 15-20 минут в горячую духовку.

ЗАПЕКАНКА С ОПЯТАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

3 картофелины
3 помидора
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 сладкий перец
100 г сыра
1 кг опят
растительное масло
соль
зелень
100 г майонеза или сметаны

Картофель нарезать кружочками. Помидоры, лук, чеснок и сладкий перец нарезать кубиками. Грибы обжарить на растительном масле. Все соединить и выложить на противень. Поперчить и посолить, залить сметаной или майонезом и посыпать крупно натертым сыром. Поставить в горячую духовку на 15-20 минут.

ГРИБЫ С ОВОЩАМИ В ГОРШОЧКЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г свежих грибов
100 г картофеля
1 головка лука
100 мл растительного масла
2 помидора
100 г сметаны
20 г сыра
соль по вкусу

Грибы, картофель и лук по отдельности обжарить на масле.

В глиняный горшочек выложить слоями ломтики помидоров, жареных грибов, жареного картофеля с луком. Все посолить, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ГРИБЫ В ВИНЕ

6 порций
высокая энергетическая ценность

1 кг свежих грибов
4 ст. ложки сливочного масла
1/2 стакана белого сухого вина
400 г сметаны
100-150 г твердого сыра
соль
черный и красный перец

Мелко нарезать подготовленные грибы и в течение 5 минут обжарить их на масле. Влить вино, 2 минуты потушить на сильном огне, затем огонь убавить. Добавить сметану, натертый сыр, посолить, поперчить и потомить на слабом огне до загустения.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

350 г шампиньонов
1 луковица
растительное масло
50 г сметаны
50 г брынзы или сыра филадельфия
укроп
100 г панировочных сухарей
1 яйцо
3 ст. ложки муки
2 зубчика чеснока)
соль по вкусу

Грибы помыть, отсоединить ножки от шляпок, снять со шляпок скользкую пленку и чайной ложкой вынуть немного мякоти. Шляпки положить в глубокую посуду и залить соленой водой (на 1/2 литра воды - 1/2 ст. ложки соли) примерно на 30 минут.

Чтобы шляпки не всплывали, нужно положить сверху тарелку подходящего размера.

Мякоть и ножки грибов мелко порубить. Лук мелко нарезать и слегка поджарить в небольшом количестве хорошо разогретого растительного масла. Добавить к луку измельченные грибы и жарить до золотистого цвета. Снять с огня, остудить. Добавить сметану и мягкий сыр, мелко нарезанный укроп. При желании можно добавить чеснок.

Чайной ложкой наполнить шляпки подготовленным грибным фаршем, запанировать в муке, обмакнуть в слегка взбитое яйцо, обвалять в сухарях. Затем обжарить на растительном масле до золотистости.5-20 минут.

Фаршированные шампиньоны Запеканка из тыквы с мясом

ВЕЕР ИЗ ПЕЧЕНЫХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

1 порция
средняя энергетическая ценность

250 г целых белых грибов среднего размера
50 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
1 г тимьяна свежего
соль, перец по вкусу

20 г зелени (петрушка, укроп)
Для заправки:
30 мл оливкового масла
5 мл бальзамического уксуса
5 мл соевого соуса
наршараб по вкусу

В кипящую воду уложить очищенные и перебранные грибы и варить 3 минуты. Отбросить на сито и через 1 минуту переложить в сковороду с растопленным сливочным маслом, размятым чесноком и свежим тимьяном. Жарить 3 минуты на среднем огне, выложить на противень и запечь в духовке в течение 20 минут при 160°С.

Переложить на салфетку, нарезать ломтиками и уложить веером на тарелке. У промытой и обсушенной зелени оборвать листочки и перемешать с добавлением небольшого количества заправки.

Для приготовления заправки хорошо перемешать все ингредиенты.

ГРИБЫ ПОРТОБЕЛЛО, ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЛОВКОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

6 шт. грибов портобелло или больших шампиньонов
тимьян
черный перец
масло оливковое
соль по вкусу
2 зубчика чеснока
Для начинки:
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка подсолнечного масла
750 мл куриного или овощного бульона
110 г перловки
1 ст. ложка квашеного лимона
2 ч. ложки тимьяна
1 ст. ложка порезанного фиолетового базилика
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка порезанной петрушки
1 зубчик чеснока
1 ч. ложка соды
соль

сыр фета

Перловку замочить на ночь, в воду добавить 1 ч. ложку соды.

В кастрюлю положить нарезанный кубиками лук и пассеровать до прозрачности. Затем добавить чеснок и тимьян, перемешать, влить бульон, добавить промытую перловку и варить на малом огне, пока вся жидкость не впитается в крупу.

После того как перловка будет готова, добавить в нее тертый сыр фета, базилик и петрушку.

Шляпки отделить от ножек смешать со специями, зеленью и маслом. Наполнить шляпки начинкой из перловки, выложить на смазанный маслом противень и запечь при 200˚С 10-15 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

4 порции
высокая энергетическая ценность

120 г белых сушеных грибов
1 головка лука
80-100 г сливочного масла
400 мл сметанного соуса
500-600 г картофеля
30 г сыра
соль по вкусу

Сушеные грибы замочить и отварить, как обычно. Затем нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, посолить и обжарить на сковороде с маслом, добавить половину сметанного соуса и перемешать. Картофель отварить. На середину сковороды выложить грибы, вокруг уложить нарезанный картофель, все полить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

ГРИБНОЕ РАГУ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г маленьких опят
120 г репчатого лука
100 г сала
150 г помидоров
100 г овощного бульона
соль, перец по вкусу

35 г сливочного масла
10 г муки
100 мл сливок
зелень тимьяна

Грибы очистить и промыть. Лук нашинковать. Сало нарезать кубиками.

Помидоры разрезать, удалить семена и нашинковать.

Обжарить лук с салом, добавить грибы, залить бульоном, посолить и поперчить. Варить, прикрыв крышкой, в течение 8 минут.

Затем добавить помидоры и варить еще в течение 5 минут. Масло смешать с мукой, добавить в бульон и прогреть еще несколько минут. Затем добавить сливки и посыпать рагу тимьяном.

Рагу можно подать с жареным картофелем или кнедликами.

ГРИБНОЕ РАГУ С ВЕТЧИНОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г грибов
150 г ветчины или окорока без жира
1 луковица
50 г сливочного масла
4 ст. ложки сливок
4 яйца
100 г тертого сыра
1 ст. ложка измельченной зелени петрушки
по щепотке соли и белого перца

Маленькие грибы разрезать пополам, большие - на несколько частей.

Окорок и лук нарезать кубиками. Лук обжарить в растопленном масле, добавить грибы и окорок и жарить все в течение 3 минут, непрерывно помешивая. Затем добавить сливки, а также соль и перец по вкусу. Духовку разогреть до 210°C, разложить рагу по формочкам, сделать в середине углубление и разбить туда яйца так, чтобы желток не растекся. Яйцо слегка посолить и посыпать тертым сыром. Формы поставить в духовку и запечь в течение 12 минут. Перед подачей рагу посыпать зеленью петрушки.

ОВОЩНОЕ РАГУ С ГРИБАМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

500 мл бульона
3-4 картофелины
2 моркови
500 г цветной капусты
2 ст. ложки зеленого горошка
2 ст. ложки томатной пасты
500 г свежих грибов
3 ст. ложки растительного масла
1 луковица
1 стакан молока
1 плавленый сырок
соль и перец по вкусу
зелень

В бульоне отварить картофель, морковь и цветную капусту, разделенную на соцветия. В конце приготовления добавить зеленый горошек и томатную пасту. Накрыть крышкой и поставить тушиться на медленном огне.

Тем временем грибы нарезать и обжарить на масле, добавить лук кольцами, потушить и влить молоко. Довести до кипения и добавить плавленый сырок. Готовые овощи откинуть на дуршлаг (бульон использовать на другие цели), соединить с грибами, посолить и поперчить. Подать, посыпав нарезанной зеленью.

ГРИБНОЙ ОМЛЕТ

1 порция
средняя энергетическая ценность

150 г белых свежих грибов или шампиньонов
1 корень петрушки
10 г сливочного масла
30 г пшеничной муки
2 яйца
соль по вкусу

Белые грибы или шампиньоны очистить, промыть, корень петрушки натереть и потушить вместе с нарезанными грибами в масле до готовности, охладить. Добавить пшеничную муку, яичные желтки, посолить и перемешать. В последнюю очередь

ввести взбитые белки. Смесь вылить на хорошо смазанную жиром сковороду и запечь в духовом шкафу.

ПАШТЕТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г белых грибов свежих или мороженых
20 г сухих белых грибов
100 мл коньяка
20 г петрушки
200 г сливочного масла
80 мл растительного масла
100 мл сливок 38%
1 зубчик чеснока
1 г свежего тимьяна
соль, перец по вкусу
30 г петрушки
200 мл растительного масла для фритюра

С петрушки обобрать листики и обжарить во фритюре. Переложить на салфетку. Сухие белые грибы размолоть блендером в пыль.

Белые грибы промыть и обсушить, нарезать на небольшие ломтики и обжарить на среднем огне со сливочным маслом (50 г) и растительным маслом, добавить петрушку, тимьян, чеснок и обжарить 3 минуты. Влить коньяк и выпарить его немного, добавить сливки и специи, тушить на среднем огне 5 минут, остудить.

Переложить грибы в блендер и взбить до однородной массы, добавить мягкое сливочное масло и пыль из сухих грибов, тщательно перемешать и охладить. Выложить на блюдо и украсить сверху хрустящей петрушкой.

ГРИБНОЙ ПУДИНГ

1 порция
средняя энергетическая ценность

150 г соленых или вареных грибов
1 головка лука
50 г сливочного масла
1 яйцо

60 г пшеничных сухарей или муки
100 мл сметанного соуса
соль и перец по вкусу

Вымоченные соленые или сваренные свежие (сухие) грибы пропустить через мясорубку вместе с пассерованным репчатым луком. Добавить размягченное сливочное масло, желток, пшеничные сухари или муку, соль и перец. Ввести взбитый в пышную пену белок, осторожно перемешать.

Смесь выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запечь в духовом шкафу или варить на пару (40-50 минут). В последнем случае форму сухарями не посыпать. Подать пудинг горячим, полив сметанным соусом.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г свежих грибов
40 г сливочного масла
1 ст. ложка манной крупы
1 луковица
соль
перец
1 ст. ложка сухарей
растительное масло
сметана

Белые грибы, подберезовики, подосиновики, шампиньоны подготовить, мелко нарезать, положить в неглубокую кастрюлю, добавить масло и, помешивая, припускать до тех пор, пока половина выделившегося сока не выпарится.

После этого всыпать тонкой струйкой манную крупу и заварить ее, непрерывно мешая. Затем добавить мелко рубленный пассерованный лук, соль, перец, перемешать. Эту массу еще горячей разделать на котлеты или биточки, которые обвалять в сухарях и жарить до образования румяной корочки. Котлеты поставить в духовку на 3-5 минут и подать, полив сметаной.

СЕЛЯНКА ГРИБНАЯ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г свежих грибов
40 г топленого масла
1 головка лука
1/2 моркови
1/2 репы
3 картофелины
2 ст. ложки сметаны
соль по вкусу

Грибы обжарить с маслом, положить в кастрюлю, добавить пассерованный лук, нарезанные дольками морковь, репу, картофель, сметану, соль, залить водой и тушить до готовности.

КОТЛЕТЫ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г сухих грибов
50 г сливочного масла
200 мл густого молочного соуса
1 яйцо
2 головки лука
1 ст. ложка сухарей
соль и перец по вкусу

Можно использовать любые сушеные грибы (белые, подосиновики, подберезовики и др.). Замочить грибы на 4-5 часов и варить, как обычно. Затем мелко порубить или провернуть на мясорубке.

Обжарить на масле, остудить, добавить молочный соус, сырое яйцо, мелко рубленный пассерованный лук, соль, перец и перемешать.

Из этой массы сформовать котлеты или биточки, обвалять в молотых сухарях, обжарить и поставить в духовку на 3-5 минут. Можно подать с жареным картофелем.

РИС С ГРИБАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 луковица
1 морковь
300 г свежих грибов

250 г сметаны
соль, перец
лавровый лист
500 г риса
50 г сливочного масла

Обжарить по отдельности лук, морковь и грибы.

Соединить обжаренные продукты в сковороде, залить сметаной, потушить, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и довести до готовности на медленном огне.

Сварить рассыпчатый рис, смешать его со сливочным маслом и выложить его в форму для запекания с отверстием в центре, уплотняя, чтобы рис держал форму. Перевернуть на плоское блюдо.

Если такой формы нет, то просто выложить рис на блюдо вокруг стакана, уплотнить и аккуратно вытащить стакан. В отверстие уложить грибы вместе с соусом и подать, украсив зеленью.

ГРИБНОЕ ЗАЛИВНОЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

300 г грибов (белые, шампиньоны или ассорти)
1 морковь
400 мл воды
соль
черный перец горошком
1 ст. ложка желатина
соль
растительное масло
укроп

Отварить грибы и морковь в подсоленной воде, добавив несколько горошин черного перца. Вынуть грибы и морковь, немного охладить. Замочить желатин, растворить его в горячем грибном отваре. При необходимости досолить. Грибы мелко порубить. Морковь нарезать фигурно.

Разложить треть грибов и моркови по формам, смазанным растительным маслом (чтобы студень легко отставал от формы). Аккуратно залить формы тонким слоем грибного отвара. Поставить в холодильник для застывания.

На застывший слой желе выложить вторую треть грибов и моркови, снова залить отваром и поставить в холодильник.

Повторить процедуру в третий раз и убрать в холодильник до подачи на стол. Заливное выложить на блюдо, на несколько секунд опустив форму в горячую воду и затем аккуратно ее перевернув. Украсить укропом.

ПЕЛЬМЕНИ С ГРИБАМИ И РЫБОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

Для фарша:
100 г сухих грибов
400 г рыбного филе (осетрина, лосось, палтус)
2 головки лука
1/2 стакана растительного масла
соль
перец
Для теста:
1-2 яйца
1 стакан кипяченой воды
1/2 ч. ложки соли
2,5 стакана муки

Хорошо промытые грибы залить водой так, чтобы она покрывала их на 2 пальца, и варить до мягкости.

Пропустить через мясорубку филе рыбы, грибы, лук. Все хорошо перемешать, посолить, поперчить и обжарить до готовности на сковороде с маслом. Остудить.

Приготовить пресное тесто: яйца размешать с водой и солью и постепенно добавить в муку, которую предварительно высыпать на стол горкой, сделав в ней углубление в виде воронки. Замесить тесто, раскатать тонким слоем и вырезать кружочки - лепешки. На каждую лепешку положить немного фарша и защипнуть края так, чтобы получился полумесяц, а затем соединить его концы друг с другом. Пельмени до варки выложить на стол, посыпанный мукой. Варить в подсоленной воде 10-15 минут.

НА ПОЛЯХ

Советы

Свежие грибы желательно употребить в первые сутки после сбора, особенно если они были собраны в дождливую погоду.

Свежесобранные грибы следует тщательно промыть, вырезать поврежденные и червивые места и нарезать. Затем ополоснуть прохладной водой и откинуть на дуршлаг. После этого дважды обдать грибы кипятком и приступить к приготовлению блюда.

Свежие не сильно загрязненные грибы лучше очищать бумажной салфеткой.

Шампиньоны лучше не мыть с излишней тщательностью, потому что в поверхностном слое сосредоточен весь их вкус: лучше просто оботрите их.

Белые грибы солят и маринуют, из них готовят бульоны, соусы. При любом способе приготовления белый гриб не меняет цвет и аромат.

Крупные, но крепкие подберезовики и подосиновики лучше сушить. Мариновать их не стоит: при варке шляпки разваривaются, маринад становится мутным.

Маслята, моховики, опята, шляпки подберезовиков и белых грибов идеально подходят для засолки и маринования.

Грузди и рыжики, в основном, солят; сыроежки жарят и солят; опята жарят, солят и маринуют.

Лисички, которые никогда не бывают червивыми, жарят, солят и маринуют.

У маслят удаляют нижнюю загрязненную часть ножки и кожицу со шляпки.

Шляпки сморчков замачивают на 1 час в холодной воде, тщательно промывают в двух-трех водах, варят в подсоленной воде 10-15 минут (отвар в пищу не употребляют) и затем жарят.

Очищенные ножки подосиновиков варят, не разрезая, иначе при варке они потемнеют.

Чтобы очищенные грибы не темнели, нужно опустить их в холодную, слегка подсоленную воду. Или добавить в воду немного лимонной кислоты.

Чтобы блюда из грибов не потеряли свой вкус и аромат, их нельзя готовить на слишком сильном или слишком медленном огне. Если вы отвариваете грибы, нужно установить температуру нагрева с таким расчетом, чтобы отвар слегка кипел.

Блюда из грибов не рекомендуют готовить в больших количествах и оставлять на последующие дни. При повторном разогреве в них могут образоваться ядовитые соединения, которые вызывают тяжелые пищевые отравления. Исключение - грибной суп: он становится вкуснее на следующий день после приготовления.

Если вымачивать сушеные грибы несколько часов в подсоленном молоке, то они станут совсем как свежие. Сушеные крупные грибы сначала положите в суп целиком, а когда они сварятся - достаньте, нарежьте и снова верните в суп.

Грибы, как рыба, требуют больше соли, чем другие продукты. Но солить нужно аккуратно, пересол испортит блюдо. Пересоленные грибы можно исправить, добавив муку (например, в грибные соусы для загустения), картофельное пюре (если готовите гарнир), рис, сметану, лук или дополнительное количество грибов.

Прежде чем тушить грибы в молоке, отварите их в течение 1-2 минут.

Обжаривать грибы нужно сначала на сильном огне до подрумянивания, затем можно огонь убавить. Так грибы не станут осклизлыми.

Жарить разные грибы лучше не по отдельности, а вместе - так получается вкуснее.

Для сохранения аромата в грибные блюда не следует класть слишком много ярких специй. Наилучшими специями для заправки грибных блюд традиционно считают лук, петрушку, чеснок и укроп. С грибными блюдами хорошо сочетается мускатный орех.

Если в рецептуре блюда из грибов присутствует уксус, то лучше взять какой либо кислый сок (лимонный, яблочный и т.п.).

Каждый вид грибов солят отдельно. Соленые грибы нельзя

хранить в теплом месте, но нельзя и промораживать (в обоих случаях они темнеют).

При засолке грибов используйте корень и листья хрена - они препятствуют закисанию. Для аромата добавьте веточки черной смородины, а чтобы грибы были хрустящими - листья вишни и дуба.

Заплесневевшие грибы тщательно перебирают, промывают холодной, слегка подсоленной водой и заливают свежим, более крепким маринадом или рассолом. Деревянный кружок или гнет промывают, ошпаривают кипятком и меняют ткань. Делают это периодически, не реже одного раза в две недели.

Заготовка грибов

Собирать грибы лучше по утрам. При сборе их следует подрезать ножом, а не вырывать с корнем. Это сохраняет грибницу, от которой грибы размножаются.

Грибы надо очистить от земли, листьев, хвои и уложить в твердую тару (корзину, лукошко). В мягкой таре они ломаются и мнутся.

Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позже чем через 4-5 часов их нужно использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.

Сушка. Для сушки наиболее подходят белые грибы, подосиновики, подберезовики, маслята и моховики. Перед сушкой грибы надо протереть сухой тряпкой. Мыть их не следует, так как промытые грибы плохо сохнут. В жаркие дни грибы можно сушить на солнце, нанизав на нитку. Хорошо сохнут грибы в духовке при 80-70°С, при открытой дверце. Удобно использовать для сушки грибов электросушилку или аэрогриль. Хранить сушеные грибы следует в сухом, хорошо вентилируемом помещении, отдельно от продуктов с резким запахом. Если грибы почему-либо сделались влажными, их надо перебрать и подсушить.

Засолка. Для холодной засолки берут рыжики, грузди, волнушки, сыроежки. Грузди, волнушки и сыроежки надо положить в холодную воду на 5-6 часов, а рыжики - только промыть.

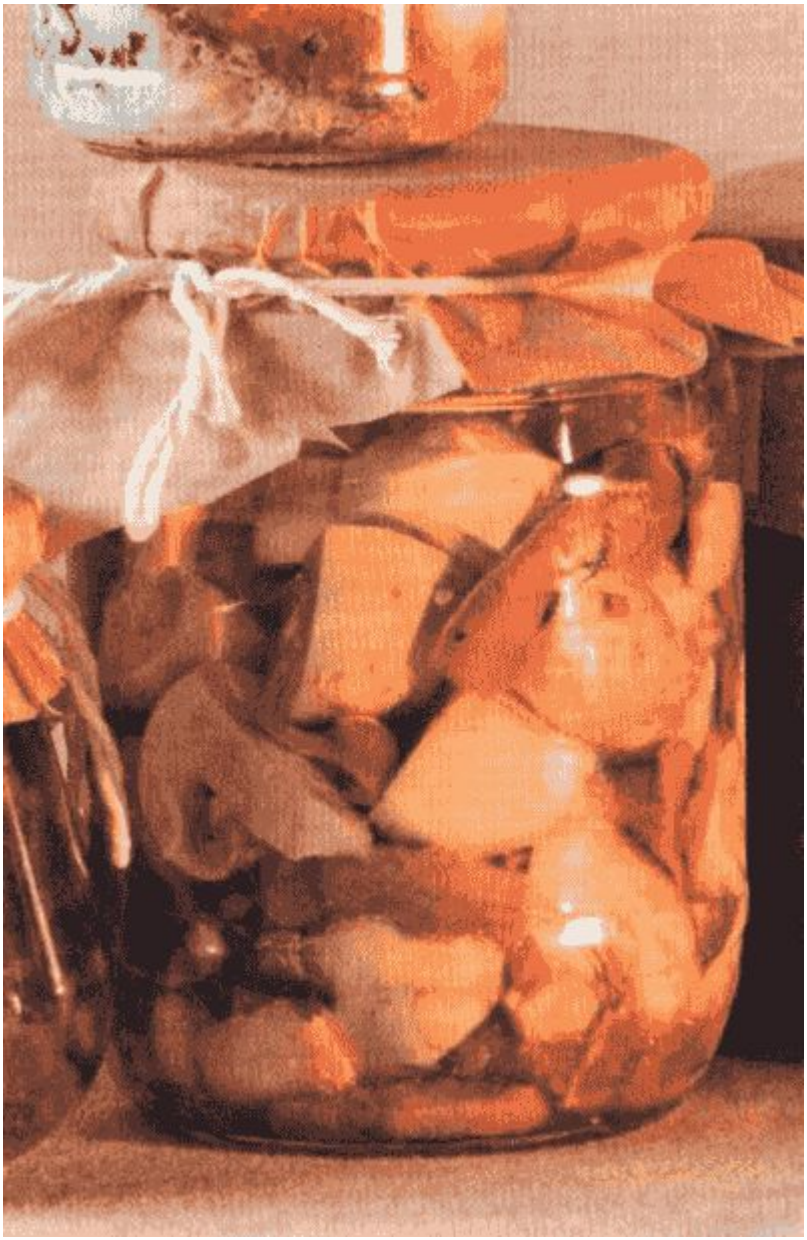
Подготовленные грибы уложить рядами в бочонки или стеклянные банки и пересыпать солью. На 1 кг грибов берется 50 г соли для груздей, волнушек и сыроежек и 40 г для рыжиков.

После посола грибы накрыть деревянным кружком, свободно входящим в бочку или банку, и положить на него груз. Когда грибы осядут, добавить к ним новые, чтобы наполнить посуду.

После заполнения посуды, примерно через 5-6 дней, проверить, есть ли в грибах рассол. Если рассола мало, надо увеличить груз. Для созревания грибов требуется 1 – 1,5 месяца.

Горячая засолка производится следующим образом. Грибы очистить, рассортировать; у белых, подберезовиков и подосиновиков обрезать корешки, которые можно засолить отдельно от шляпок. Крупные шляпки, если их засаливают вместе с мелкими, можно разрезать на 2-3 части. Подготовленные грибы промыть холодной водой, а валуи вымочить в течение 2-3 дней.

Маринование. Для маринования рекомендуется брать белые грибы, подберезовики и подосиновики, а также маслята и осенние опята. Грибы для маринования берут молодые, крепкие и без малейшей червивости. Каждый вид грибов следует мариновать отдельно.



Грибы очистить, рассортировать по величине, обрезать корешки (у маслят удаляют кожицу), затем аккуратно промыть в холодной воде и выбрать из воды на сито, чтобы вода хорошо стекла.

Горячая засолка

1 кг подготовленных грибов

2 ст. ложки соли
1/2 стакана воды
1 листик лаврового листа
3 шт. перца горошком
3 шт. гвоздики
5 г укропа
2 шт. черносмородинового листа

В кастрюлю влить воду, положить соль и поставить на огонь. Когда вода закипит, положить грибы. Во время варки грибы надо аккуратно помешивать, чтобы они не пригорели. Когда вода закипит, тщательно снять пену, после чего добавить перец, лавровый лист, другие приправы и варить при аккуратном помешивании, считая с момента закипания: белые грибы, подосиновики и подберезовики - 20-25 минут, валуи - 15-20 минут, а волнушки и сыроежки - 10-15 минут. Грибы готовы, когда они начинают оседать на дно, а рассол делается прозрачным. Сваренные грибы аккуратно переложить в широкую посуду, чтобы они быстро остыли. Остывшие грибы переложить вместе с рассолом в бочонки или банки и закрыть. Рассола должно быть не более одной пятой части к весу грибов. Грибы бывают готовы к употреблению через 40-45 дней.

Маринованные грибы

1 кг грибов
1,5 ст. ложки соли
1/2 стакана воды
1/2 стакана уксуса
1 лавровый лист
по 0,1 г перца, гвоздики и корицы
2-3 г укропа

В кастрюлю влить воду, добавить уксус и соль, затем положить подготовленные грибы и приступить к варке. Когда вода закипит, снять образовавшуюся пену, положить пряности и варить еще в течение 20-25 минут, причем грибы для равномерного проваривания нужно все время осторожно перемешивать.

Когда грибы будут готовы (осядут на дно), снять их с огня и дать им остыть, затем переложить в подготовленные банки.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Блюда из круп и с крупами - самые распространенные в сегодняшнем рационе россиян, особенно старшего поколения. Впрочем, и детский рацион начинается с каши. Так что, образно говоря, каша встречает нас при рождении и провожает в последний путь. В старину два этих вида каши так и назывались - крестильная и поминальная.

Сегодня каши утратили свой обрядовый, ритуальный характер: их не варят, как в былые времена, при заключении мирных и деловых договоров, не угощают гостей при сватовстве и на свадебном пиру, но это не уменьшило нашей любви к кашам и не убавило их полезность для организма человека.

Крупы вырабатывают из пшеницы, ячменя, овса, проса, риса, кукурузы, гречихи и др. Зерно состоит из оболочки ядра и зародыша. Основную пищевую ценность имеет ядро. А витаминов больше всего в оболочке и зародыше (в нем же есть белок, сахар, жиры).

Для получения разных круп зерно обрабатывают, отделяя и удаляя некоторые его фрагменты, а затем дробят, шлифуют и полируют, что улучшает их внешний вид, устойчивость при хранении и разваривании.

• Из пшеницы получают манную крупу, полтавскую, булгур и «Артек».

• Из ячменя - ячневую и перловую.

• Из проса - пшено дробленое, пшено шлифованное и дранец.

• Из гречихи - ядрицу, продел, смоленскую крупу.

• Из овса - овсяную недробленую, овсяную дробленую, толокно и овсяные хлопья.

• Из риса получают рис шлифованный, полированный и дробленый (побочный продукт при производстве).

• Из кукурузы - кукурузную крупу разной величины и сухие завтраки (хлопья, колечки и др).

В последнее время в производстве разных видов сухих завтраков используют также гречиху, овес, рис.

Гречневую крупу за рубежом называют русской, и там она не получила широкого распространения. А к нам ее завезли когда-то из Византии (хотя родом она с Гималаев), поэтому наши предки и назвали ее греческой, гречневой.

Толокно - русский народный продукт, издавна хорошо известный и широко распространенный в нашей стране. Его вырабатывали в дореволюционной России в Вятской, Вологодской, Костромской и других северных губерниях кустарным способом: овес в течение суток мочили в воде (мешок овса опускали в пруд или реку), потом его томили в русской печи, затем разбухшее и сильно нагретое зерно, получившее приятный солодовый запах, сушили так, чтобы оно слегка зарумянилось, после этого либо мололи его на мельницах, либо вручную толкли в ступах, просеивали на ситах и превращали в ароматную пушистую овсяную муку - толокно.

Толокно сегодня вырабатывают промышленным способом, но, к сожалению, в очень малых объемах. Между тем оно содержит до 15% хорошо усваиваемых белков и до 7% жира, в том числе лецитин, способствующий лучшему усвоению белков.

Толокно рекомендовано при болезнях желудочно-кишечного тракта, при малокровии, при нервном переутомлении и истощении. Две-три чайных ложки толокна размешать в небольшом количестве воды, молока или мясного бульона, чтобы получилась жидкая кашица, и затем развести стаканом той же жидкости и прокипятить, непрерывно помешивая. Сахар, соль, сливочное масло надо прибавлять по вкусу.

К толокну можно добавить какао или шоколад (чайную ложку на стакан).

Слабым, больным и выздоравливающим полезно употреблять толокно, разведенное в молоке и томленное в духовке.

Можно рекомендовать жидкие кашицы, отвары, а также печенье из толокна с добавлением муки и крахмала или без них.

Булгур - крупа из пшеницы твердых сортов. Ее используют для гарниров и пловов, добавляют в супы и фарши.

Кускус - разновидность манной крупы, используют как гарнир и для приготовления сладких блюд.

Наш организм легче всего переваривает и полнее усваивает манную крупу и рис, поэтому их широко используют в детском и диетическом питании. Наиболее ценный состав - у овсяных круп и хлопьев, они особенно богаты белком (15,2%), а также у гречневой крупы (10-14% белка).

Каши обязательно должны входить в рацион питания

современного человека, приучать к ним надо с детства. Вкусная горячая каша – рассыпчатая или вязкая, на молоке или с разными наполнителями в виде сухофруктов - лучший здоровый и сытный завтрак для взрослых и детей.

С позиций здорового питания полезнее каши, приготовленные из предварительно замоченных круп, не подвергаемых длительной тепловой обработке.

Сегодня в продаже множество видов риса - от экзотических и дорогих черного и коричневого до традиционного белого. Зерна имеют разную форму (круглую, овальную, удлиненную) и разную степень твердости (и, следовательно, развариваемости) - малую, среднюю, высокую.

Сегодня в продаже можно встретить экзотическую крупу киноа. Она родом из высокогорий Анд в Южной Америки. Киноа сегодня есть в продаже и в нашей стране. По сути, это разновидность лебеды, хорошо знакомой нашим предкам, ибо на Руси в голодные годы ели лебеду. Она достаточно питательна и, что особенно ценят диетологи, не содержит глютена (он для многих - аллерген).

Кашу готовят в двух видах - рассыпчатую и вязкую. Рассыпчатую кашу готовят из цельной недробленой крупы (рис, перловая, гречневая - ядрица) или крупнодробленой. Вязкую кашу (главным образом молочную) можно варить из любой крупы.

При варке каши очень важно соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости. Для рассыпчатой каши это соотношение постоянно, а для вязкой колеблется в зависимости от желательной густоты каши.

Перед заваркой крупу (пшено, рис и перловую) промывают два-три раза в холодной воде. Особенно тщательно следует промыть пшено, оно имеет тенденцию прогоркать, особенно при длительном хранении.

Если крупа сильно засорена, ее предварительно просеивают сквозь сито или перебирают. Ядрицу промывают в том случае, если в ней есть пыль. Ядрицу можно предварительно слегка обжарить - так вкуснее.

Перловую крупу для ускорения варки целесообразно замочить на 3-4 часа.

Как правило, при заварке каши крупу нужно засыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне, изредка помешивая, до загустения; затем, чтобы каша упрела, кастрюлю с кашей следует плотно накрыть крышкой и поставить на водяную баню или в духовой шкаф, а лучше всего - в русскую печь. Для разных сортов крупы продолжительность упревания разная; зависит она и от объема и вида посуды.

Очень вкусные каши получаются в паро-, скоро- и мультиварках. Они особенно полезны для диетического питания. В пользовании каждым аппаратом есть различия и нюансы, поэтому внимательно следуйте инструкциям.

Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки крупы, причем ее берут меньше, чем для каши на воде. Для сладких каш соль берут в минимальном количестве, по вкусу.

Разумеется, из круп готовят не только каши. Их используют как один из ингредиентов супов и похлебок (в частности, рыбных и грибных), а также готовят пловы, запеканки, пудинги, биточки, клецки (из круп очень мелкого помола, в частности, из манки). Одно из наиболее старых и, к сожалению, забытых блюд - крупеник.

Именно с него мы и начнем рецептурную часть.

КРУПЕНИК ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан гречневой крупы
2 стакана молока
200 г творога
1/2 стакана сметаны
2 яйца
1/2 ч. ложки соли
по 2 ст. ложки сливочного масла и сахара
немного панировочных сухарей

В кипящее молоко всыпать крупу и варить ее до загустения. После этого положить творог, протертый сквозь сито или пропущенный через мясорубку, сметану, размешать, добавить сырые яйца, соль, сахар. Все это хорошо перемешать и выложить в неглубокую кастрюлю или на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную сухарями, разровнять ложкой, смазать сверху сметаной, полить столовой ложкой растопленного масла и поставить в духовой шкаф на 40-50 минут. Готовый крупеник полить маслом.

При желании масло можно заменить сметаной.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МАСЛОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

2 стакана гречневой крупы
1/2 ч. ложки соли
3 стакана воды
2 ст. ложки сливочного масла

В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. В кипящую посоленную воду засыпать гречневую крупу и, помешивая, варить до загустения в течение 15-20 минут. Когда каша загустеет, кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить на 3-4 часа для упревания. При подаче положить масло.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША ИЗ ПОДЖАРЕННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы)
2/3 ч. ложки соли
3,5стакана воды
2-3 ст. ложки сливочного масла

На сковороду положить 1 ст. ложку масла, растопить его и всыпать крупу. Сковороду поставить на плиту (на слабый огонь) или в духовку. Крупу, часто помешивая, надо держать на огне до тех пор, пока она не подрумянится. В кастрюлю влить 3,5 стакана воды, посолить и поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать крупу и, изредка помешивая, варить до загустения. После этого кастрюлю плотно накрыть крышкой и поставить упревать на 1-1,5 часа.

В русской печи кашу готовят иначе.

Крупу, не поджаривая, засыпать в горшок, залить 3 стаканами кипятка, посолить, положить 1 ст. ложку масла и поставить в печь к огню. Когда каша загустеет, ее нужно промешать, накрыть горшок крышкой и поставить в закрытую натопленную печь для упревания на 3-5 часов. Горячую кашу перед подачей на стол нужно хорошо размешать и положить в нее 1-2 ст. ложки масла.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЗГАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2,5 стакана гречневой крупы (ядрицы)

300 г мозгов
2/3 ч. ложки соли
1 ч. ложка уксуса
2-3 ст. ложки сливочного масла

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Мозги положить на 15 минут в холодную воду, затем, вынув из воды, снять пленку, поместить в кастрюлю и залить холодной водой. Воды надо влить столько, чтобы она лишь покрывала мозги. Положить соль, лавровый лист и перец, влить уксус и поставить мозги варить . Как только вода закипит, кастрюлю снять с огня и оставить мозги в этой же воде на 10-15 минут, после этого вынуть их из воды, нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Затем смешать с кашей и все вместе прожарить еще в течение нескольких минут.

ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ КАША

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 стакан крупы
5 стаканов молока
1/3 ч. ложки соли
1-2 ст. ложки сливочного масла

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10-15 минут на слабом огне до загустения, после чего положить соль и размешать. При подаче положить масло.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1,5 стакана пшена
750 г тыквы
3 стакана воды
1/2 ч. ложки соли

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить 3 стаканами воды и варить 10-15 минут. Затем всыпать промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15-20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и

поставить на 25-30 минут для упревания. Пшенную кашу с тыквой можно приготовить и на молоке. Отдельно подать сливочное масло.

МАННАЯ КАША С МОРКОВЬЮ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г моркови
1 стакан манной крупы
1 л молока
50 г сахара
40 г масла сливочного

Морковь вымыть и очистить, мелко порезать, положить сахар и потушить на маленьком огне с добавлением масла около 1 часа. В морковь влить молоко, довести до кипения и всыпать манную крупу, хорошо размешать. Поставить в разогретую до 180°С духовку на 30 минут. Подавать с ягодными соусами, вареньем, дробленными орехами.

ПЕРЛОВАЯ КАША С МАСЛОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

2 стакана перловой крупы
1/2 ч. ложки соли
2-3 ст. ложки сливочного масла

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 минут.

Затем откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить 3,5 стакана воды, добавить ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на 1,5 часа поставить для упревания.

В готовую кашу положить 1-2 ст. ложки масла и размешать.

САГОВАЯ КАША С МАСЛОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1,5 стакана саго
1/2 ч. ложки соли

2 ст. ложки сливочного масла

В кастрюлю влить 5 стаканов воды и посолить. Когда вода закипит, всыпать саго и варить на слабом огне до загустения. После этого поставить кашу для упревания на 20-30 минут. В готовую кашу положить масло и размешать.

РИС БАСМАТИ С ДИКИМ РИСОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г смеси риса басмати и дикого риса
300 мл горячей воды
соль
белый перец
1 ч. л зиры
50 г сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла

В глубоком сотейнике обжарить рис на смеси сливочного и оливкового масла 2 минуты на среднем огне. Добавить соль, перец и зиру. Перемешать и залить кипятком из расчета 1,5 части воды на 1 часть риса. Закрыть плотно крышкой и варить на маленьком огне 10 минут. Выключить плиту, не открывая крышку, и оставить еще на 30 минут доходить.

РИСОВАЯ КАША С ТОМАТОМ И СЫРОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан риса
1/2 стакана томатного соуса
30 г тертого сыра
3 ст. ложки сливочного масла
соль по вкусу

Промыть рис, сварить в подсоленной воде и откинуть на сито.

Затем рис переложить на сковороду с растопленным маслом и поджаривать, осторожно помешивая, до тех пор, пока рис слегка не зарумянится, после чего залить горячим томатным соусом, посыпать тертым сыром и тщательно перемешать.

МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ КАША

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан риса
4 стакана молока
1 ст. ложка сахара
1/4 ч. ложки соли

Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить 5-8 минут, после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне 15 минут, затем положить сахар и соль, размешать, накрыть крышкой и для упревания поставить на 10-15 минут на водяную баню.

При подаче на стол можно в кашу положить сливочное масло.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан риса
2 стакана молока
2 яйца
2-3 ст. ложки сахара
50 г изюма
1/3 ч. ложки соли
1-2 ст. ложки сливочного масла
немного панировочных сухарей

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а рис залить горячим молоком, добавить соль и. помешивая, варить 25-30 минут. Затем добавить яйца, сахар, изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду или в кастрюлю и запечь.

Готовый пудинг выложить на блюдо, разрезать на порции и подать с фруктово-ягодным соусом.

КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г риса

бульон или вода
1 яйцо
1 крупная луковица
100 г сливочного масла
2 ст. ложки муки
соль, перец

Рис промыть, отварить в бульоне или в подсоленной воде, откинуть его на сито, чтобы стекла вода, охладить. Смешать с обжаренным на масле репчатым луком, добавить сырое яйцо. Сформовать котлеты, обвалять их в муке или в сухарях и обжарить на масле до золотистой корочки. Подавать с соусами из свежих или сушеных грибов или бешамель.

Этим же способом можно приготовить котлеты из других круп.

ГРЕЧНЕВАЯ ЗАПЕКАНКА СО СВЕЖИМИ ГРИБАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 стакан гречневой крупы
500 г свежих грибов
1/2 стакана сметаны
2 ст. ложки сливочного масла
соль по вкусу

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить в нее поджаренные свежие грибы, растопленное сливочное масло, сметану, досолить по вкусу, хорошо перемешать, выложить на сковороду или в кастрюлю и поставить запекаться в духовой шкаф на 20-30 минут.

ТАБУЛЕ ИЗ БУЛГУРА

4 порции
низкая энергетическая ценность

250 г булгура
1 небольшой кочан цветной капусты
3 пучка петрушки
1 пучок мяты
1 пучок зеленого лука
12 помидоров черри
2-3 перца чили

100 мл лимонного сока
50 мл оливкового масла
цедра от одного лимона
соль
перец белый

Булгур отварить, следуя инструкции на упаковке. Цветную капусту отварить в соленой воде, оставив ее чуть твердой. Грубо измельчить капусту блендером и добавить в булгур.

Всю зелень и перец чили мелко нашинковать, помидоры черри разрезать пополам и также добавить в булгур. Приправить лимонным соком и оливковым маслом, поперчить и посолить по вкусу.

БИТОЧКИ ПШЕННЫЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 стакана пшена
5 стаканов воды или молока
1 ст. ложка сахара
1/2 ч. ложки соли
1/2 стакана толченых сухарей
2-3 ст. ложки сливочного масла

В кипящую воду или молоко добавить соль, сахар, всыпать промытое пшено и, помешивая, варить 15-20 минут. Затем кастрюлю с кашей накрыть крышкой и поставить на 25-30 минут для упревания. Готовой каше дать несколько остыть, а потом, смочив руки в холодной воде, сформировать биточки, обвалять их в муке или сухарях и поджарить на сковороде с маслом.

Подать биточки с киселем, сметаной, маслом и молочным соусом.

ПЛОВ С БАРАНИНОЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1,5 стакана риса
500 г баранины
2 головки лука
2 граната средней величины
1/2 стакана топленого масла

соль и перец по вкусу

Баранину разрубить на небольшие куски, посыпать солью и перцем, обжарить на масле или сале вместе с мелко нарезанным луком. Как только лук и баранина поджарятся, залить их водой настолько, чтобы только покрыть водой баранину; прибавить зерна граната, кастрюлю закрыть и тушить мясо до мягкости.

При подаче на стол на тарелки или на блюдо положить куски баранины вместе с соком, в котором они тушились, и засыпать их горячим рисом, сваренным по первому способу (см. в советах на полях).

ПЛОВ С ЯЙЦОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 яйца
640 г риса
520 г моркови
240 мл растительного масла
соль,
перец молотый черный или красный
барбарис и зира по вкусу

Перебранный и промытый рис замочить на 1,5-2 часа в подсоленной воде комнатной температуры.

Нарезанный полукольцами репчатый лук обжарить с жиром до золотистого цвета, после чего положить нарезанную соломкой морковь. Затем добавить соль, специи, влить воду (соотношение воды и риса 1:1). Заложить ровным слоем по всей поверхности котла рис и варить до полного поглощения жидкости.

Рис сверху периодически перемешивать. Томить под крышкой до готовности в течение 30-40 минут.

Готовый плов аккуратно перемешить, предварительно сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. При подаче в касу или глубокую тарелку положить плов и сверху - нарезанные яйца.

ПЛОВ С ИЗЮМОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

2 стакана риса
100 г изюма

1/2 стакана топленого масла
2 ст. ложки сливочного масла
соль по вкусу

Рис перебрать, промыть и залить на 10-15 минут кипятком. Затем переложить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить до готовности, после чего откинуть на дуршлаг.

В отдельной кастрюле растопить масло, положить туда отваренный рис, сверху залить его растопленным маслом и, плотно закрыв крышкой, поставить кастрюлю на очень слабый огонь на 25-30 минут.

Отдельно на слабом огне поджарить на масле перебранный, промытый и набухший в воде изюм.

При подаче на стол в каждую тарелку с пловом положить по кусочку сливочного масла, закрыв его сверху рисом, а поверх риса - поджаренный изюм.

РИЗОТТО С БЕЛЫМИ ГРИБАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г риса для ризотто
15 г лука
30 г тертого сыра пармезан
1 ст. ложка оливкового масла
10 г сливочного масла
грибной бульон
100 г белых грибов
3-4 веточки петрушки
50 мл коньяку
перец

Обжарить грибы на оливковом масле, затем с ними же обжарить лук. Добавить рис, пассеровать несколько минут. Влить коньяк, дать ему выпариться. Когда весь алкоголь испарится, постепенно добавлять горячий грибной бульон, доведя ризотто до готовности. В конце приготовления добавить сливочное масло и тертый сыр.

При подаче выложить ризотто на блюдо, посыпать тертым пармезаном, украсить нарезанной зеленью.

РИЗОТТО «ДАРЫ МОРЯ»

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г риса для ризотто
200 мл белого вина
400 мл (или больше, если потребуется) рыбного бульона
1 большой баклажан
6 крупных креветок
2 тушки кальмаров
8-12 черных мидий
2 зубчика чеснока
200 г замороженного зеленого горошка
1 луковица
1 ст. ложка рубленой петрушки
100 мл сливок 33%
20 мл оливкового масла
80 г сливочного масла
шафран
соль, перец

Большой баклажан запечь до полной готовности на плите или в духовке.

Лук порезать полукольцами и пассеровать на оливковом масле с добавлением сливочного масла. Добавить рубленый чеснок, жарить еще минуту, всыпать рис и перемешать.

Обжарить рис 2 минуты, влить вино, дать покипеть 1-2 минуты.

Влить рыбный бульон и на малом огне готовить 15 минут. Креветки очистить, кальмары порезать крупной соломкой, мидии в ракушках тщательно вымыть щеткой.

Добавить в рис зеленый горошек, все морепродукты, мелко порезанную зелень петрушки, соль, шафран, все перемешать и готовить, изредка помешивая и подливая бульон, до готовности риса.

По внешнему виду ризотто похоже на липкую кашу, в которой не до конца испарилась жидкость.

В конце приготовления положить в ризотто измельченную мякоть печеного баклажана, добавить сливки, перемешать и снять с огня.

Ризотто «Дары моря» Табуле из булгура

КАША ПЕРЛОВАЯ С МЯСОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

500 г свинины
250 г перловки
3 стакана воды
1 луковица
1 зубчик чеснока

50 мл растительного масла
петрушка, укроп
лавровый лист
соль
перец

Перловую крупу промыть, замочить на 2 часа. В глубокой сковороде обжарить на масле мелко порезанный лук до прозрачности, добавить чеснок, обжарить. Свинину средней жирности порезать небольшими кусочками, добавить в сковороду, обжарить с луком еще 5 минут, посолить, добавить перец по вкусу.

Всыпать перловку, немного ее обжарить. Влить горячую воду, довести все до кипения, убавить нагрев до среднего, закрыть крышкой и варить до готовности.

Перед подачей посыпать кашу мелко порезанной зеленью.

Перловку можно приготовить в духовке, для этого после добавления воды закройте крышку и поставьте в разогретую духовку примерно на 1 час при 180°С.

ПЕРЛОВКА С ФАСОЛЬЮ И КУРИЦЕЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г перловки
150 г куриной грудки
350 г свежей стручковой зеленой фасоли или 1 банка консервированной
1/2 луковицы
800 мл овощного бульона
200 г сладкого десертного вина (марсала или подобное)
30 г оливкового масла
соль, перец

Сварить овощной бульон, он должен быть горячим. В глубокой сковороде на масле подрумянить мелко нарезанный лук. Добавить порезанную кубиками куриную грудку, дать ей поджариться, затем засыпать промытую и предварительно замоченную перловку, потомить ее несколько минут, посолить. Влить немного горячего бульона и продолжать добавлять его по мере необходимости, доводя перловку до готовности. Отдельно довести до кипения вино, выпаривать, пока объем вина не сократится вдвое. В готовую кашу добавить предварительно

отваренную до готовности в подсоленной воде фасоль либо консервированную.

Перед подачей приправить блюдо соусом из вина.

КУКУРУЗНАЯ КАША

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 стакана воды
200 г кукурузной крупы
1 ч. ложка соли
3 ст. ложки сливочного масла
3-5 ст. ложек тертого сыра пармезан

До вести подсоленную воду до кипения и медленно, тонкой струйкой всыпать кукурузную крупу в кипящую воду, постоянно перемешивая, чтобы не образовалось комков. Уменьшить нагрев до минимума и варить, помешивая, пока каша не загустеет.

Накрыть кастрюлю крышкой и варить 30-40 минут, изредка помешивая, до готовности. Снять с огня, добавить холодное сливочное масло, соль и тертый сыр, хорошо перемешать. Подавать горячей.

Кукурузную кашу можно охладить в форме, порезать ее ломтиками толщиной 1,5 см и обжарить со всех сторон на предварительно разогретой сковороде со сливочным или оливковым маслом.

Подавать в качестве гарнира к овощам или птице или как самостоятельное блюдо с различными соусами.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ

6 порций
средняя энергетическая ценность

300 г кукурузной крупы
1,5 стакана воды
1,5 стакана куриного бульона
100 г тертого сыра пармезан или другого твердого
150 г сыра моцарелла
100 мл сливок 22%
2 ст. ложки сливочного или оливкового масла
1 средняя луковица
соль по вкусу

В предварительно разогретом глубоком сотейнике обжарить на масле мелко порезанный лук. Влить воду и бульон и довести до кипения. Медленно всыпать кукурузную крупу, постоянно перемешивая, уменьшить нагрев и варить 15 минут.

В смазанную маслом форму для запекания выложить половину каши, разровнять. Сверху равномерно посыпать половиной тертого твердого сыра и 1/2 частью порезанной тонкими ломтиками моцареллы. Распределить оставшуюся кашу равномерным слоем и так же покрыть всем оставшимся сыром. Сверху полить сливками и поставить в предварительно разогретую до 180˚С духовку. Запекать до появления румяной корочки около 35-45 минут. Дать запеканке отдохнуть перед подачей 10 минут.

КУТЬЯ ИЗ ПШЕНИЦЫ

4 порции
высокая энергетическая ценность

400 г пшеницы (или пшеничной крупы)
200 г мака
1/2 л воды
100 г ядер орехов
100 г изюма
100 г меда

Пшеницу (или пшеничную крупу) промыть и отварить до готовности.

Пока зерна варятся, перебрать мак, залить его кипятком и настаивать в течение часа. Затем воду слить, а мак хорошо растереть, добавляя понемногу кипящую воду.

После этого добавить мелко нарезанные ядра ореха, промытый и ошпаренный изюм, мед, перемешать все с вареной пшеницей и уложить горкой на блюдо.

КАША С ФРУКТАМИ И МЕДОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г любой крупы или смеси круп
200 мл воды
1/2 л молока
яблоки, сливы или сухофрукты (изюм, курага,

чернослив)
15 г сливочного масла
мед

Промытую крупу варить на слабом огне до выпаривания воды. Добавить горячее молоко. В конце варки положить измельченные яблоки, сливы без кожуры и косточек или предварительно замоченные сухофрукты. Немного нагреть.

Подать кашу со сливочным маслом и медом.

НА ПОЛЯХ

Советы

Правильное хранение крупы

Идеальные условия хранения крупы: температура воздуха от +5 до -5°С и относительная влажность 60-70%. Такой режим создать и поддерживать в домашних условиях сложно. Чаще всего крупу хранят в сухом месте при комнатной температуре, а это снижает ее питательные свойства. Поэтому хорошо, если запасы круп не превышают месячной потребности. Причем хранить их следует в плотно закрытых стеклянных банках, специальных пластиковых боксах.

В подходящих условиях целые зерновые можно хранить до двух лет, а дробленые, молотые в муку и расщепленные - 2-3 месяца.

Чтобы в крупе не заводились насекомые, в нее кладут 2-3 головки очищенного чеснока, следя за тем, чтобы верхние покровы долек при очистке не были повреждены, иначе чеснок загниет и не принесет пользы.

Советы по приготовлению круп

Вкус крупы во многом зависит от ее свежести. Чтобы проверить ее доброкачественность, возьмите на ладонь горстку, согрейте ее дыханием, после чего понюхайте. Если есть запах плесени, то крупа непригодна для приготовления.

Все крупы, за исключением овсяной и манной, перед

приготовлением необходимо перебрать и хорошо промыть в холодной воде.

Для улучшения вкуса и большей рассыпчатости каши в кипящую воду до закладки крупы рекомендуют положить кусочек сливочного масла.

Варить кашу лучше в кастрюле с толстым дном, тогда кастрюля нагревается равномерно и каша не подгорит снизу и не останется недоваренной сверху.

Чтобы рисовая каша получилась рассыпчатой, крупу необходимо засыпать в кипящую воду.

Во время варки риса в него нельзя добавлять сахар, потому что рис будет твердым.

Готовый рис не стоит промывать в холодной воде.

Кашу, которую будут подавать в качестве гарнира к мясным блюдам, можно варить на мясном бульоне.

Крупу из цельного овсяного зерна варят так же, как рис. Овсянку и рис можно сварить вместе. Чтобы такая каша получилась вкуснее. риса должно быть больше. Заправляют такую кашу жареным луком или маслом.

Рассыпчатую гречку подают с печеночным фаршем, свиными шкварками, жареным луком или рубленым яйцом.

Если плов или рассыпчатая каша получились недоваренными, их ни в коем случае нельзя перемешивать. Необходимо долить кипящий бульон или воду, поставить кастрюлю в духовку и довести кашу до готовности.

Чтобы перловая крупа быстрее разварилась, ее замачивают на 2-3 часа и варят до загустения 15-20 минут, после чего на 2-3 часа отправляют в духовку.

Перловая каша будет вкуснее, если слить воду после закипания, а крупу залить подсоленным к и пятком и добавить жир.

Клубская каша

Это было любимым блюдом А.С. Пушкина в Английском клубе.

1 л грибного бульона
0,5 кг гречневой крупы
1 -2 луковицы
200 г свежих или 150 г сухих белых грибов
растительное масло для жарки
кедровые орешки для украшения

Грибы очистить, нарезать дольками и обжарить с репчатым луком (часть грибов отложить для украшения). Добавить промытую гречку, грибной бульон, соль.

Довести до готовности при закрытой крышке. Выложить на тарелку, сверху положить грибы, посыпать подрумяненными кедровыми орешками.

Крупяные запеканки

На 1 стакан крупы - 3 стакана молока или воды
1/4 ч. ложки соли
2 ст. ложки панировочных сухарей
2 ст. сливочного масла

Запеканки готовят главным образом из пшена, риса и манной крупы. Вначале надо приготовить густую вязкую кашу. Готовую кашу запечь на сковороде, которую предварительно смазать маслом. Чтобы запеканка не пригорела, дно и края сковороды посыпать толчеными сухарями. Выложенную на сковороду кашу следует разровнять, посыпать толчеными сухарями, полить маслом и запекать в духовом шкафу в течение 15-20 минут до образования румяной корочки.

В некоторые каши добавляют яйца.

Пловы

Пловы - блюда из риса. сваренного особым способом. Плов готовят с жареной и вареной бараниной. домашней птицей, рыбой, яйцами, с вареными и сушеными фруктами, орехами и овощами.

Рецептов плова - множество. У каждого азиатского,

восточного народа есть свой собственный плов.

Для приготовления большинства пловов рис перед варкой промывают и замачивают в теплой воде в течение часа для набухания, после чего откидывают на дуршлаг или сито и варят по одному из следующих способов.

Первый способ. Промытый рис засыпать в подсоленную кипящую воду и варить, пока крупинки снаружи станут мягкими, а внутри еще будут сохранять некоторую упругость. В этот момент рис надо откинуть на сито. Затем в глубокой кастрюле растопить часть жира, положить туда отваренный рис, полить остальным жиром, закрыть кастрюлю крышкой и нагревать в течение 40-45 минут.

Чтобы рис не пристал ко дну кастрюли, на дно предварительно надо положить очень тонкую лепешку из пресного теста, приготовленного, как для лапши. Эту лепешку подают на стол вместе с пловом.

Второй способ. В кипящую подсоленную воду (2 стакана воды на 1 стакан сухого риса) прибавить часть масла или топленого сала, засыпать промытый рис и варить при тихом кипении, не перемешивая. Когда рис впитает в себя всю воду, полить его остальным жиром, кастрюлю закрыть и продолжать варить еще 30-40 минут.

* * *

Хаким Ганиев,

автор кулинарных книг, шеф-повар

Когда беру в руки старую, с пожелтевшими закладками, честно прослужившую более полувека «Книгу о вкусной и здоровой пище», ощущаю какое-то трепетное волнение и глубокое уважение перед этой энциклопедией поварского искусства. Первое издание книги 1939 года случилось в сталинские времена, включало в себя цитаты Берии, было политизировано и насыщено советской пропагандой, что искажало ее основной замысел. При следующем издании, после смерти Берии, весь предыдущий тираж был изъят из продажи и выпущен новый, с исключением любого упоминания Берии в книге. Я обратил на это внимание, когда сравнил экземпляры книг 1939-го и 1953-го годов, доставшиеся мне от мамы и тещи.

Затем книга претерпела еще несколько коррекций и добавлений, что, на мой взгляд, совершенно ее не испортило, а наоборот, адаптировало к новым временам и продуктам, тем самым повысив ее практическую ценность. Эта книга положила начало развитию кулинарного направления в книгоиздательстве в Советском Союзе. Она побудила к написанию книг о кулинарии других авторов, например, вскоре появилось замечательное издание об узбекской национальной кухне известного узбекского ученого, историка и писателя Карима Махмудова.

Кстати, сейчас перелистывая книгу, я вдруг понял, что размещенные в ней первые стилизованные фотографии еды очень милые и несколько наивные – это первые ростки фуд-дизайна в нашей стране. Для меня «Книга о вкусной и здоровой пище» стала путеводителем на пути познания поварского дела. В 70-е годы прошлого века она была практически единственным руководством по приготовлению пищи. Ее дарили на свадьбы, передавали из рук в руки мамы дочкам, а те - своим детям. И если многие многотомные собрания сочинений писателей того времени постепенно перекочевывают в букинистические магазины, то эта книга и по сей день бережно хранится и занимает почетное место в домашних библиотеках многих семей на всем постсоветском пространстве.

Помню свой первый, кстати, вполне удачный опыт общения с этой книгой.

Тогда я служил в армии поваром и решил на какой-то праздник приготовить для солдат что-нибудь эдакое вкусное из

русской кухни, чего не было в ежедневном рационе солдата. И, конечно же, обратился к «Книге о вкусной и здоровой пище». Мой выбор пал на кулебяку с мясом - рецепт оказался простым, доступным, хорошо прописанным и точным. Я строго следовал рецепту, и у меня все получилось! Солдаты остались довольны, а я был счастлив.

И сегодня моя любимая книга стоит у меня на видном месте, и я частенько ее перелистываю, испытывая при этом ностальгию по своим молодым годам, по армии, по тем тотально дефицитным, но счастливым и веселым временам.

Плов ферганский

Ферганский плов - классика, от которой пошли различные ответвления в продуктах и способах приготовления узбекских пловов в целом. Это тот вариант плова, который не успели задеть достижения цивилизации в кулинарии.

Пожалуй, это самый любимый и часто готовящийся плов у узбеков, да и не только.

На 5-6 порций: 700-800 г баранины
200-250 г курдючного жира или растительного масла
200 г репчатого лука
600 г желтой моркови
500-600 г риса девзира
5 г зиры
соль по вкусу

Все ингредиенты необходимо подготовить заранее.

Рис перебрать от камешков, замочить в теплой воде (30-35°С). Мясо и курдючный жир нарезать кубиками 2х2 см, лук нашинковать полукольцами 0,5 см толщиной, морковь – соломкой 0,5х5 см. В казане вытопить курдючный жир до шкварок на среднем огне, шкварки удалить.

Прибавить огонь до максимума и накалить жир (или масло) до сизого дымка.

Обжарить в нем косточки до покраснения. Затем добавить лук и обжарить до золотистого цвета.

Теперь пришла очередь мяса, которое выкладываем, равномерно распределяя его по стенкам, давая ему прогреться, как бы. выталкивая лук на середину, но перемешиваем не сразу, а через 3-5 минут, чтобы не остудить масло.

Следом на мясо равномерно выложить морковь, дать ей прогреться 2-3 минуты, перемешать, следить, чтобы не подгорело

мясо. Когда морковь прожарится и станет румяной, посолить, добавить 1/2 часть зиры.

Налить холодной воды, чтобы только покрыть морковь, дать закипеть и убавить огонь, варить на медленном огне 30-40 минут, изредка помешивая.

Рис промыть проточной водой.

Когда зирвак сварится, извлечь из него косточки, прибавить огонь до максимума и выложить ровным слоем рис. Если потребуется, долить кипяток, чтобы вода покрывала рис на 1-1,5 см. Плов должен кипеть равномерно, если не получается, то поправить рис, не тревожа остальные ингредиенты, аккуратно перелопачивая его, чтобы получилось равномерное легкое бурление.

Когда выпарится вода, попробовать рис, он должен быть почти готов, то есть быть слегка жестковатым, но уже не хрустящим. Если же рис еще не готов, то долить кипящей воды и довести рис до требуемой кондиции. Собрать рис горкой, посыпать растертой между ладонями зирой, вернуть в плов кости, накрыть крышкой, убавить огонь до самого минимума и оставить томиться на 15-20 минут.

Готовый плов аккуратно перемешать, выложить на блюдо горкой и тут же приступить к трапезе, так как нет ничего вкуснее плова с пылу с жару.

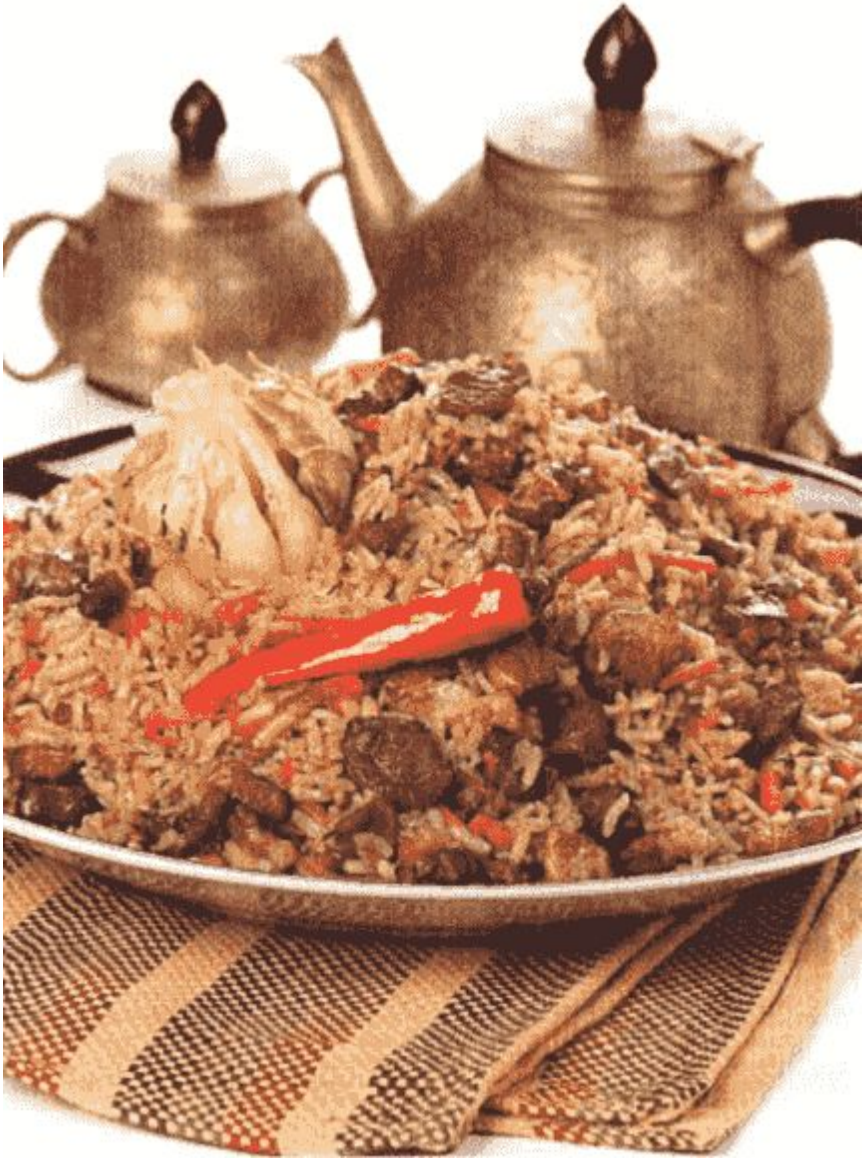
К этому плову хорошо подходят салаты шакароп, ачик-чучук, из редьки, из лука с гранатом.

Нюансы:

Кости обжариваются в зирваке для придания плову золотистого цвета и вкуса.

Обжаривать все ингредиенты надо при максимальной температуре масла, так как корочка, образующаяся при этом, помогает «запечатать» сок в овощах и мясе и предотвратить их разваривание.

Рис промывать надо очень тщательно, в противном случае рис в плове будет слипшимся. Но при промывке нельзя тереть рисинки между ладоней, чтобы не поломать их, надо лишь слегка перемешивать рис в большом количестве воды до полной ее прозрачности, смывая весь лишний крахмал.



Ризотто

Пьетро Ронгони,

шеф-повар, автор кулинарных книг

Ризотто, наряду с пастой, можно назвать символом итальянской кулинарии. Готовится по особой технологии, при которой рис сохраняет все свои аминокислоты и протеины.

Для приготовления ризотто желательно иметь старую, хорошо поработавшую чугунную сковороду. Бульон, который вливают в рис по мере готовки, должен быть горячим, но не кипящим. Не допускайте резких скачков температуры во время приготовления.

Risommo bianko (белое ризотто) готовится без дополнительных ингредиентов.

Базовый рецепт ризотто от Пьетро Ронгони

На 4-5 порций:
300 г риса для ризотто
1 л овощного бульона
120 мл сухого белого вина
1 луковица
50 г сливочного масла
20 мл оливкового масла
горсть сыра пармезан по желанию
соль, перец

В холодную сковороду положить смесь оливкового и сливочного масла, затем - мелко нарезанный лук. Пассеровать лук несколько минут до прозрачности, потом добавить рис, обжарить его с луком. Зерна риса при этом становятся прозрачными по краям и вбирают в себя аромат и вкус лука и оливкового масла (если вы готовите ризотто с добавками, например с грибами, то на этой стадии можно добавить остальные ингредиенты).

Затем в рис влить алкоголь: коньяк, белое или красное вино (что есть под рукой), выпарить его почти полностью.

После этого небольшими порциями добавлять бульон (мясной, рыбный, овощной и т.д., в зависимости от ингредиентов ризотто) и, помешивая, готовить рис до состояния «аль денте» (дословно: «на зубок», т.е. до такой степени готовности, когда рис остается слегка твердоватым, но не жестким). В это время от плиты лучше не отходить, так как бульон нужно добавлять по мере выпаривания и аккуратно мешать рис.

Ризотто готовится примерно 16-18 минут.

Когда зерна риса разбухнут и выделят крахмал, а в сковороде еще останется немного крахмалистой горячей массы, снять ризотто с огня и дать ему постоять 1 минуту. Затем положить в готовое ризотто чуть-чуть тертого пармезана, размешать, добавить холодное сливочное масло, порезанное кубиками, и осторожно перемешивать до образования сливочной эмульсии. Рис должен получиться не рыхлым и не сухим, мягким, но сохраняющим форму. Бульон нужно добавлять порциями, понемногу; если добавить сразу большое количество, то рис может уже дойти, а бульон не успеет выпариться, и в результате получится не ризотто, а каша.

ПАСТА

Слово «паста» итальянское и означает любые «макаронные изделия», как принято было в советских прейскурантах именовать макароны, рожки, ракушки, лапшу, вермишель. В русском языке итальянские изысканные названия разных видов пасты в диковинку и сейчас, и не всякий сумеет с ходу сообразить, например, в ресторане, когда видит название «орзо» или «линжине», что же это за блюдо такое.

Главные ингредиенты любой пасты - мука, вода, яйца. Классическая качественная паста делается только из твердых сортов пшеницы (а не из муки «высшего сорта») - готовое изделие не разваривается, держит форму, не склеивается. Бедой советского производства как раз было использование мягких сортов пшеницы для изготовления макарон, и именно поэтому в рецептах советского времени содержался совет сразу после отваривания промывать макароны водой. Смывая клейковину, выделяющуюся при варке «мягкомучных» рожков или вермишели, хозяйка могла получить более-менее аппетитное блюдо. Но, скажем, суп с вермишелью или « звездочками » все равно превращался в «кашу», а малюсенькие изначально «макаронинки» разбухали в целые бревна и диски. Не случайно в старых советских кулинарных книгах можно обнаружить рекомендацию варить макароны в течение 40 минут, лапшу - 25- 35 минут, а вермишель - 12-15 минут. Блюда из макарон в советской кухне большим разнообразием не отличались: либо макароны были гарниром, либо из них делалась «запеканка»: сваренные макароны укладывались на сковороду или противень и заливались смесью молока и яиц.

Макаронам не повезло и в диетах - рассматривая их как представителей «мучного», диетологи решительно исключают их

либо сводят к минимуму.

Между тем в итальянской традиции паста - основа будничной кулинарии, и при этом итальянцы вовсе не производят впечатления самой «массивной» нации. Дело в том, что в основе муки твердых сортов – редкое сочетание микроэлементов, солнечная энергия, которые, разворачиваясь в организме во время усвоения, не только обогащают все клетки, вовсе не добавляя жира и ненужных веществ, но и создают условия для выработки «гормонов счастья» - ощущения радости, удовольствия, полноты жизни. Нет сомнений, что именно эта особенность пасты заставила итальянцев так изобретательно создавать самые разные варианты и формы этого продукта. Неискушенному человеку может показаться все это излишним: ну какая разница, есть ли муку, смешанную с водой, в форме длинных трубочек или в форме «бантиков»? И только настоящий гурман (а заодно и специалист по физиологии пищеварения) понимает, что сами тактильные ощущения при поглощении «длинных и тонких» или «толстых и коротких» макаронин задают совершенно разные ритмы усвоения, открывая новые удовольствия и удивляя организм (что для него всегда полезно - ведь разнообразие питания есть своеобразная гимнастика и укрепление всех наших жизненных систем). Разнообразие пасте придают и всякие добавки: например, сухой шпинат или томатный порошок, окрашивающие пасту и готовое блюдо в яркие необычные цвета - зеленый, красный. Вкус такой пасты сильно отличается от «классической», и обязательно стоит перепробовать все эти изыски в поисках нового и неизведанного. Пасту варят и на бульоне, и со всякими специями - количество вариантов поистине неисчислимо.

Существует более ста видов пасты. При приобретении ее или заказе в ресторане можно ориентироваться на простые «лингвистические» советы: окончание «-они» означает «толстый », а «-ини» - «тонкий ». Впрочем, названий великое множество, каждый вид пасты имеет свои вкусовые особенности. Например, фарфалле («бантики ») разваривaются немного мягче на концах, сохраняя перекрученную серединку «аль денте» (итальянский кулинарный термин, означающий легкую недоваренность, когда твердость теста ощущается «на зубок», как и переводится итальянское al dente). Получается очень необычное по вкусу блюдо, отличное от, например, спагетти. А хорошо сваренные орзо напоминают по вкусу рис. Обычно сами по себе макароны (паста) в «чистом виде» в пищу не употребляются – только с добавками в виде соусов. В советской традиции «макароны с маслом» были вполне привычным блюдом или гарниром. В

Италии же приготовление пасты отличается настоящей ритуальностью - надо «караулить» по минутам процесс варки, затем, слив воду, перемешивать готовую пасту с соусом. Разумеется, настоящую пасту во время приготовления никогда не промывают водой - так ведь можно смыть массу полезных элементов, а вместе с ними - и неповторимый вкус свежеприготовленной пасты.

Вообще паста не гарнир (как воспринимается нередко в отечественной традиции), а вполне самостоятельное блюдо. Всякие соусы, добавки, в том числе с морепродуктами или мясом, подбираются к ней (а не наоборот).

ПЕННЕ С ГУСТЫМ МЯСНЫМ СОУСОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

350 г пенне («перьев»)
450 г постной говядины, прокрученной через мясорубку
1 ст. ложка оливкового масла
1 большая луковица
2 средние моркови
400 г консервированных томатов
120 г салями
2 ст. ложки томатного пюре
1/2 ч. ложки соли,
молотый черный перец
3 ст. ложки свежей нарубленной петрушки
60 г тертого сыра пармезан

Разогреть масло в большой кастрюле и пожарить лук и морковь до мякости. Добавить говядину и готовить 2-3 минуты.

Салями нарезать кубиками, смешать с размятыми томатами, солью, перцем, говядиной, луком и морковью. Довести до кипения, накрыть крышкой и готовить на умеренном огне 20 минут, периодически помешивая.

Приготовить пенне (по инструкции на упаковке либо 12-14 минут), слить, выложить в кастрюлю.

В мясной соус добавить петрушку и тушить еще около 5 минут.

Смешать пасту и мясной соус, прогреть 1-2 минуты, выложить на блюдо, посыпать сыром и петрушкой.

ФАРФАЛЛЕ С ТЕЛЯТИНОЙ И СПЕЦИЯМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

225 г фарфалле («бантиков»)
350 г филе телятины
1 стакан говяжьего бульона
120 мл сухого белого вина
2 ст. ложки муки (без верха)
2 ст. ложки оливкового масла
4-6 перьев зеленого лука с головками
2 сладких красных перца
2 ч. ложки (без верха) свежего эстрагона
1 ч. ложка (без верха) свежего майорана
1/4 ч. ложки соли
молотый черный перец
2 ст. ложки сметаны
немного свежего эстрагона для украшения

Филе телятины нарезать полосками. Высыпать в миску муку, добавить 1 ч. ложку эстрагона, майоран, половину соли и перец, добавить телятину и встряхнуть, чтобы телятина обвалялась в муке. Можно использовать для этого простой полиэтиленовый пакет, тогда телятина запанируется смесью муки и специй равномерно.

На сковороду положить ложку оливкового масла, разогреть его, положить на сковороду зеленый лук, нарезанный по диагонали широкими полосками, красный перец, нарезанный мелкими квадратиками, и готовить на умеренном огне, пока перец не станет мягким. Выложить лук и перец на тарелку и отставить в сторону.

Сварить пасту (по инструкции на упаковке либо в течение 10-12 минут).

На сковороду вылить ложку оливкового масла и выложить телятину, подрумянивать ее не более 5 минут на умеренном огне. Переложить на тарелку с луком и перцем. На сковороду вылить говяжий бульон и белое вино, добавить оставшийся эстрагон и довести до кипения, смешивая с остатками масла и темного мясного соуса, оставшегося на сковороде после обжаривания телятины. На сильном огне выпарить количество жидкости вполовину (4-5 минут). Уменьшить огонь, выложить в соус овощи и мясо, добавить сметану, оставшуюся соль и перец. 2-3 минуты держать на сковороде, не доводя до кипения.

Выложить пасту на блюдо, залить получившимся соусом, украсить эстрагоном. К такому блюду обязательно подают белый хлеб.

СОЧНАЯ КУРИЦА И СПАГЕТТИ С ГРИБАМИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

300 г готовой курицы
225 г свежих грибов
350 г спагетти
60 г сливочного масла
2 головки лука-шалота или 1 средняя луковица
1 стакан куриного бульона
4 ч. ложки (без верха) кукурузной муки
2 ч. ложки (без верха) горчицы
150 мл сливок
175 г мороженого (или консервированного) зеленого горошка
1/4 ч. ложки соли
молотый черный перец
1 ст. ложка (без верха) нарубленной свежей петрушки
85 г сыра чеддер

В большой сковороде растопить сливочное масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук. Добавить нарезанные грибы и жарить 3-4 минуты. Влить бульон, довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить около 5 минут, изредка помешивая.

Приготовить спагетти (по инструкции на упаковке или 8-10 минут). Смешать кукурузную муку со сливками и добавить, помешивая, в бульон на сковороде. Готовить 2-3 минуты, пока соус не загустеет. Добавить в соус горошек, нарезанную кубиками курицу, горчицу, соль, немного перца. До вести до кипения. Уменьшить огонь и готовить 5-10 минут, изредка помешивая. Положить петрушку.

Выложить спагетти на блюдо. Полить соусом и слегка встряхнуть. Посыпать сыром.

ФУЗИЛЛИ С КУРИЦЕЙ И ЖАРЕНЫМИ ОВОЩАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

450 г куриных грудок
350 г длинных фузилли («пружинки»)
2 средних зеленых кабачка
450 г желтых кабачков
2 средних красных перца
1/2 ч. ложки соли
молотый черный перец
по 1/2 ч. ложки сухого розмарина и толченых семян фенхеля
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
4 ст. ложки белого вина или куриного бульона
3 ст. ложки рубленого зеленого базилика
30 г тертого сыра пармезан
побеги свежего розмарина для украшения

Разогреть духовку до 220°С. В большое огнеупорное блюдо поместить нарезанное маленькими кусочками куриное филе, кабачки, перец, соль, молотый перец, сухой розмарин, толченые семена фенхеля, раздавленные зубчики чеснока и вино (или бульон). Запекать в духовке 20-25 минут до полного приготовления курицы и овощей. Кусочки курицы должны подрумяниться.

Приготовить пасту (по инструкции на упаковке или 10-12 минут), слить воду, смешать пасту, базилик и сыр с курицей и овощами, украсить свежим розмарином.

СПАГЕТТИ С ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

400 г спагетти (или тонких длинных макарон)
600 г спелых помидоров
300 г брынзы
60 г копченой грудинки
1 пучок базилика
шафран на кончике ножа
молотый черный перец
соль
2 веточки душицы
2 ст. ложки каперсов
5 ст. ложек оливкового масла

Помидоры надрезать крест-накрест, опустить в кипяток,

затем в холодную воду и снять кожицу. Разрезать пополам, удалить основания плодоножек, крупно нарезать и положить в миску. Оторвать листики базилика и душицы и уложить их на помидоры. Добавить каперсы, масло, соль и перец. Оставить в холодном месте на 1 час. Отварить спагетти в большом количестве кипящей подсоленной воды до состояния «аль денте». Бекон нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Брынзу нарезать кубиками.

Взять две-три ложки отвара макарон, смешать с шафраном, вылить в помидоры. Спагетти выложить на блюдо, сверху поместить помидоры, брынзу и посыпать беконом. Подавать, украсив листиками базилика.

СПАГЕТТИ OLI-OLI

1 порция
средняя энергетическая ценность

200 г спагетти
1 ст. ложка рубленой петрушки
3-4 шт. вяленых томатов
2 шт. зубчика чеснока
соль и черный крупномолотый перец по вкусу
20 г оливкового масла

В сковороду с маслом положить порезанный чеснок, соль, перец, петрушку, вяленые томаты, порезанные небольшими кусочками, и разогреть.

Спагетти отварить согласно инструкции на упаковке. Переложить спагетти в сковороду, перемешать с соусом, снять с огня, посыпать рубленой петрушкой.

ТАЛЬЯТЕЛЛИ С КРЕВЕТКАМИ И МИДИЯМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г теста свежего для пасты
80 г сливок
6 мидий черных маленьких
3-4 креветки
50 г масла зеленого
20 г белого сухого вина
50 г сливок 33%

10 г масла оливкового
Для масла зеленого:
200 г масла сливочного
1 пучок петрушки со стеблями
4 зубчика чеснока
50 г белого сухого вина

Порезать на широкие полоски свежее тесто для пасты. Пасту отварить 4-5 минут до состояния аль денте.

В сковороду положить масло зеленое, масло оливковое, морепродукты, и обжарить на сильном огне. Посолить, сбрызнуть вином, перемешать, добавить сливки и немного поварить.

Добавить к соусу тальятелли, перемешать и выложить на блюдо, подавать горячим.

Для зеленого масла измельчить в блендере зелень, чеснок, добавить масло и вино, размешать до однородной массы и охладить.

Тальятелли с креветками и мидиями Спагетти oli-oli

ФРИТТАТА ИЗ ПАСТЫ

4 порции
высокая энергетическая ценность

200 г пасты (любой)
4 головки лука-порея
2 ч. ложки оливкового масла
2 красных сладких перца
8 яиц

соль
100 г сыра рикотта (или аналогичного мягкого сыра)
1 ч. ложка свежего розмарина
молотый черный перец
тертый сыр чеддер для посыпки

Отварить пасту (можно использовать остатки сваренных ранее макарон).

Обжарить лук-порей на сковороде в растительном масле, убрать со сковороды. Перец нарезать ломтиками и также обжарить на сковороде. Смешать овощи с пастой.

Взбить 4 яйца и 4 белка, добавить мягкий сыр, розмарин, соль и перец. Выложить пасту с овощами на сковороду и залить яично-творожной смесью. Помешивать на умеренном огне, пока яйца не схватятся. Поставить в духовку под разогретый гриль и запекать 4 минуты. Посыпать чеддером.

РАВИОЛИ ПРОВАНСКИЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г муки
6 яиц
1 ст. ложка растительного масла
соль
100 г рассыпчатого творога
50 г сливочного масла
свежесмолотый черный перец
зеленый лук
1 баклажан
2 маленьних кабачка
2 зубчика чеснока
по 1 стручку желтого, красного и зеленого сладкого перца
2 луковицы
4 ст. ложки оливкового масла
1/8 л сухого розового вина
200 мл протертых помидоров
100 мл мясного бульона
смесь сухой зелени

Просеять на стол муку и сделать в центре углубление. Отделить белки от желтков. В углубление в муке влить 1 желток, 1 яйцо, 1 ст. ложку холодной воды, растительное масло, всыпать

1/2 ч. ложки соли и замесить тесто. Завернуть в фольгу и оставить на 30 минут.

Творог смешать со сливочным маслом (предварительно размягченным), 1 яйцом, солью, молотым перцем. Зеленый лук нарезать тонкими колечками и добавить в творог.

Раскатать тесто в два одинаковых тонких пласта. Выложить на нижний пласт комочки творожной массы на расстоянии 4 см друг от друга. Смазать промежутки между комочками начинки слегка взбитым белком, накрыть вторым листом теста, плотно прижать тесто в промежутках линейкой или деревянной планкой и нарезать специальным зубчатым колесиком на квадраты 4х4 см.

Баклажан, перец, кабачки и лук мелко нарезать. Обжарить лук в растительном масле, добавить овощи и потушить. Влить вино, протертые помидоры, бульон и варить, закрыв крышкой, 10-20 минут.

Отварить в большом количестве подсоленной воды равиоли и выложить шумовкой на блюдо. Равиоли залить получившимся соусом из овощей, заправить раздавленными зубчиками чеснока, сухой зеленью, солью и черным перцем.

ЛАЗАНЬЯ С БРОККОЛИ И СЫРОМ РИКОТТА

4 порции
высокая энергетическая ценность

425 мл куриного бульона
200 г листов лазаньи
340 г брокколи
120 г свежих грибов
250 г сыра рикотта
120 г швейцарского сыра (или другого твердого)
30 г сыра пармезан
60 г сливочного масла
1 луковица
60 г муки
1 стакан молока
по 1/4 части мускатного ореха и соли
молотый черный перец
1 ст. ложка горчицы
2 ст. ложки оливкового масла
100 г орехов кешью
1 долька чеснока
листики базилика для украшения

Пассеровать лук в сливочном масле, добавить муку и жарить 1 минуту, затем влить аккуратно молоко и бульон. Кипятить, помешивая, пока соус не загустеет. Посолить, поперчить, добавить горчицу, мускатный орех, тушить 2 минуты. Снять с огня, смешать с натертым швейцарским сыром (он должен полностью расплавиться). Накрыть крышкой и убрать в сторону.

Отварить листы лазаньи. Дать воде стечь. Нагреть оливковое масло и пожарить на нем орехи кешью до золотисто-коричневого цвета. Вынуть орехи, а в сковороду положить брокколи и жарить 2-3 минуты, затем добавить нарезанные грибы и чеснок, жарить еще 2 минуты. Выложить в сковороду орехи и убрать ее в сторону.

Смазать маслом огнеупорное блюдо, положить на дно часть листов лазаньи, чтобы полоски теста заходили один на другой. Выложить половину сыра рикотта, смеси с брокколи и треть сырного соуса. Покрыть новыми листами лазаньи и повторить. Уложить третий слой. Это блюдо на данном этапе приготовления можно остудить, накрыть пищевой пленкой, фольгой, заморозить и хранить до двух месяцев. При размораживании держать до приготовления 12 часов при комнатной температуре. Выпекать в течение 1 часа.

Если лазанью предполагается подать к столу сразу же, то после укладки слоев ее надо выпекать в духовке в течение 45 минут. Украсить базиликом.

КОРОТКИЕ МАКАРОНЫ ПО-АРАБСКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

400 г макарон (или пенне)
150 г копченой грудинки
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1 маленький стручок жгучего красного перца
3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки томатной пасты
соль
1 пучок базилика
100 г тертого сыра

Отварить пасту и откинуть на дуршлаг. Нарезать кубиками грудинку и лук, потолочь чеснок. Стручок перца нарезать тонкими полосками.

Обжарить грудинку и лук в оливковом масле, добавить

чеснок и перец и немного потушить. Добавить томатную пасту. Тушить около 5 минут. Листики базилика тонко нарезать и положить в соус.

При подаче полить макароны получившимся соусом и посыпать тертым сыром.

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г пенне или макарон
1 большая луковица
2 ст. ложки оливкового масла
соль
300 г постного говяжьего фарша
1 зубчик чеснока
800 г томатов в собственном соку
молотый перец

Отварить пасту по инструкции на упаковке (около 10 минут) и откинуть на дуршлаг.

В большой сковороде обжарить нарезанный лук, выложить фарш, чеснок и готовить до потемнения мяса. Превратить помидоры в пюре и добавить к мясу. Приправить солью и перцем, смешать с пастой.

РИГАТОНИ С ТУНЦОМ, ПОМИДОРАМИ И БРОККОЛИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

350 г ригатони
350 г брокколи
200 г консервированного в масле тунца (сохранить заливку)
50 г консервированного филе анчоуса (сохранить заливку)
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки красного винного уксуса
1 ст. ложка (без верха) горчицы
3 головки зеленого лука
2 средних помидора
2 ст. ложки петрушки

Приготовить ригатони, добавив в кастрюлю брокколи за 4 минуты до окончания варки пасты.

Смешать в кастрюле масло и горчицу, добавить уксус и перец. Выложить анчоусное и тунцовое масло (заливки), затем добавить анчоусы, тунца, зеленый лук, помидоры, нарезанные дольками, петрушку.

Просушить пасту и брокколи, перемешать с соусом из тунца. Блюдо можно есть в горячем или холодном виде.

ТОРТЕЛЛИНИ ПРИМАВЕРА

4 порции
средняя энергетическая ценность

450 г тортеллини с начинкой из сыра
225 г моркови
225 г соцветий брокколи
225 маленьких помидоров
60 г тертого сыра пармезан
30 листьев базилика
120 г кедровых орешков или бланшированного миндаля
150 мл оливкового масла
базилик

Отваривать тортеллини в течение 10 минут, за 5 минут до окончания варки добавить порезанную тонкими кружочками морковь, а за 2 минуты до конца варки - соцветия брокколи.

Приготовить соус песто: смешать листья базилика, кедровые орешки, пармезан, чеснок и перец в кухонном комбайне до однородной массы. Влить в массу оливковое масло и продолжить взбивать до загустения.

Откинуть тортеллини, морковь и брокколи на дуршлаг и переложить в большое блюдо. Добавить помидоры, разрезанные пополам, и полить соусом песто. Хорошо перемешать и украсить листиками базилика.

ФЕТТУЧИНИ С ЛОСОСЕМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

225 г феттучини (ленточной лапши)
340 г свежей или замороженной спаржи

400 г консервированного лосося
2 ст. ложки оливкового масла
4 небольшие луковицы
1 ст. ложка каперсов или мелко нарезанных острых маринованных огурцов
молотый черный перец
стакан жирных сливок
1 лимон

Приготовить феттучини по инструкции на упаковке. В это время на сковороде разогреть масло и потушить в нем мелко нарезанные спаржу и лук в течение 5 минут под крышкой.

Добавить лососевые консервы (без кожи и костей), каперсы, перец, сливки и готовить еще 5 минут, помешивая.

Феттучини смешать со сливочным соусом и подать с дольками лимона и салатом.

СВЕЖАЯ ПАСТА

4 порции
высокая энергетическая ценность

420 г муки
125 г минеральной негазированной воды
1 яйцо
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка (без верха) соли

В миксере со специальной насадкой для теста перемешать все ингредиенты до однородного состояния (и мешать не менее 8 минут, пока тесто не превратится в эластичный ком, не прилипающий к краям чаши для взбивания). Герметично запаковать получившееся тесто (либо с помощью вакуумной упаковки, либо в пакет с zip-застежкой) и убрать в холодильник - лучше всего на 8-10 часов, но как минимум на час.

Охлажденное тесто разделить на 4 равные части. Подпылить муки и ладонями размять тесто в плоский блин. Раскатать тесто толщиной 2 мм. Еще раз на час убрать раскатанные листы в холодильник. Не класть их один на один и ничем не закрывать. Нарезать листы специальным колесиком, или ножом, или при помощи машинки для нарезки пасты на пласты желаемого размера, щедро посыпать мукой, чтобы не склеивались, уложить на покрытый сухой салфеткой поднос.

При приготовлении пасты положить 0,5 г соли на каждые 100 мл воды, вскипятить подсоленную воду, положить туда пасту и

кипятить от 1 минуты («аль денте») до 2 минут (нежная паста).

Немедленно подавать.

ЗЕЛЕНАЯ ЛАЗАНЬЯ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1000 г шпината (можно замороженного)
200 г теста для свежей пасты или готового теста для лазаньи
400 г помидоров
250 г брынзы
1 луковица
3 зубчика чеснока
соль
2 ст. ложки оливкового масла
молотый черный перец
мускатный орех
Для соуса бешамель:
40 г сливочного масла
40 г муки
1/2 л молока
соль, черный перец
мускатный орех

Шпинат перебрать, вымыть. Приготовить соус бешамель: растопить на среднем огне сливочное масло. Всыпать муку и обжаривать при постоянном помешивании, пока не исчезнут комочки и мука не подрумянится. Помешивая, небольшими порциями влить молоко. Соус взбить. На малом огне кипятить его, помешивая, 20 минут. Посолить, поперчить, заправить мускатным орехом.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на разогретом оливковом масле. Добавить шпинат. Когда он уменьшится в объеме, поперчить, приправить мускатным орехом и откинуть на сито. Помидоры нарезать крест-накрест, опустить в кипяток, затем в холодную воду и снять кожицу. Удалить основания плодоножек и разрезать на 8 частей каждую. Брынзу нарезать мелкими кубиками.

На противень с высокими стенками или в огнеупорную прямоугольную форму налить немного соуса бешамель. Выложить слоями листы лазаньи, шпинат, брынзу и помидоры. Каждый слой посыпать солью, перцем, мускатным орехом.

Верхний слой - листы лазаньи, соус и немного брынзы.

Форму закрыть крышкой и запекать в разогретой до 200°С духовке около 30 минут. Затем снять крышку и запекать еще 15 минут.

РАКУШКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

300 г чечевицы
400 г пасты в виде мелких ракушек
3 ст. ложки оливкового масла
немного жгучего перца
100 г тертого пармезана
соль
4 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
1 измельченный зубчик чеснока

Варить чечевицу в тихо кипящей воде в течение 10 минут. Затем всыпать ракушки и варить еще 10 минут. Откинуть на дуршлаг, выложить на блюдо, перемешать с маслом, петрушкой, сыром, перцем, чесноком и солью.

СПАГЕТТИ ПОД КРЕВЕТОЧНО-АРАХИСОВЫМ СОУСОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

340 г спагетти
225 г моркови
450 г отварных креветок
60 г несоленого поджаренного арахиса
2 ст. ложки кокосовой стружки
4 небольшие луковицы
1 сладкий красный перец
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки соуса из красного жгучего перца
2 ст. ложки рыбного бульона
3 ст. ложки соевого соуса
2 зубчика чеснока
4 ст. ложки кетчупа

Смешать кетчуп, соевый соус, бульон, соус из жгучего перца в небольшой кастрюле и отставить в сторону.

Приготовить спагетти по инструкции на упаковке, откинуть на дуршлаг. Обжарить на сковороде красный перец, нарезанный кубиками, морковь, натертую на крупной терке, мелко порезанный лук и измельченный чеснок в течение 5 минут до размягчения овощей. Добавить креветки и готовить еще 3 минуты.

Соединить смесь из кетчупа, арахис и готовые спагетти. Тушить три минуты, помешивая. Посыпать при подаче кокосовой стружкой.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г макарон
500 г ветчины
300 г тертого сыра
300 г сметаны
3 ст. ложки томатного пюре
5 шт. яиц
3 ст. ложки сливочного масла
2 ч. ложки молотых
сухарей

Сварить макароны, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. В смазанную жиром форму положить макароны, кусочки ветчины, сыр, залить смесью сметаны, томата-пюре и яиц, посыпать молотыми сухарями и сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовке.

Подавать с зеленым салатом.

ТОРТЕЛЛИНИ ПО-НЕАПОЛЬСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г тортеллини
150 г твердого сыра
4 больших очищенных помидора
соль, молотый перец
1/2 стакана красного вина
100 г маслин без косточек
1 ст. ложка сушеной душицы

1/8 л мясного бульона
3 ст. ложки оливкового масла
2 зубчика чеснока
2 луковицы
1 пучок зелени

Мелко нарезать, лук, чеснок, зелень. В сковороде разогреть масло, обжарить лук, чеснок, зелень в течение 3-5 минут, помешивая.

Влить бульон, добавить мелко нарезанные помидоры, посолить, поперчить и влить вино. Кипятить под крышкой на умеренном огне 30 минут.

Тортеллини отварить в кипящей подсоленной воде с оставшимся оливковым маслом (15-20 минут).

Тем временем мелко нарезать маслины. Сыр также мелко нарезать или натереть на терке. Добавить в соус маслины, сыр и душицу. Дать соусу настояться. Готовые тортеллини выложить на блюдо и сразу же полить соусом.

ТОРТЕЛЛИНИ С СОУСОМ ИЗ ШПИНАТА

4 порции
средняя энергетическая ценность

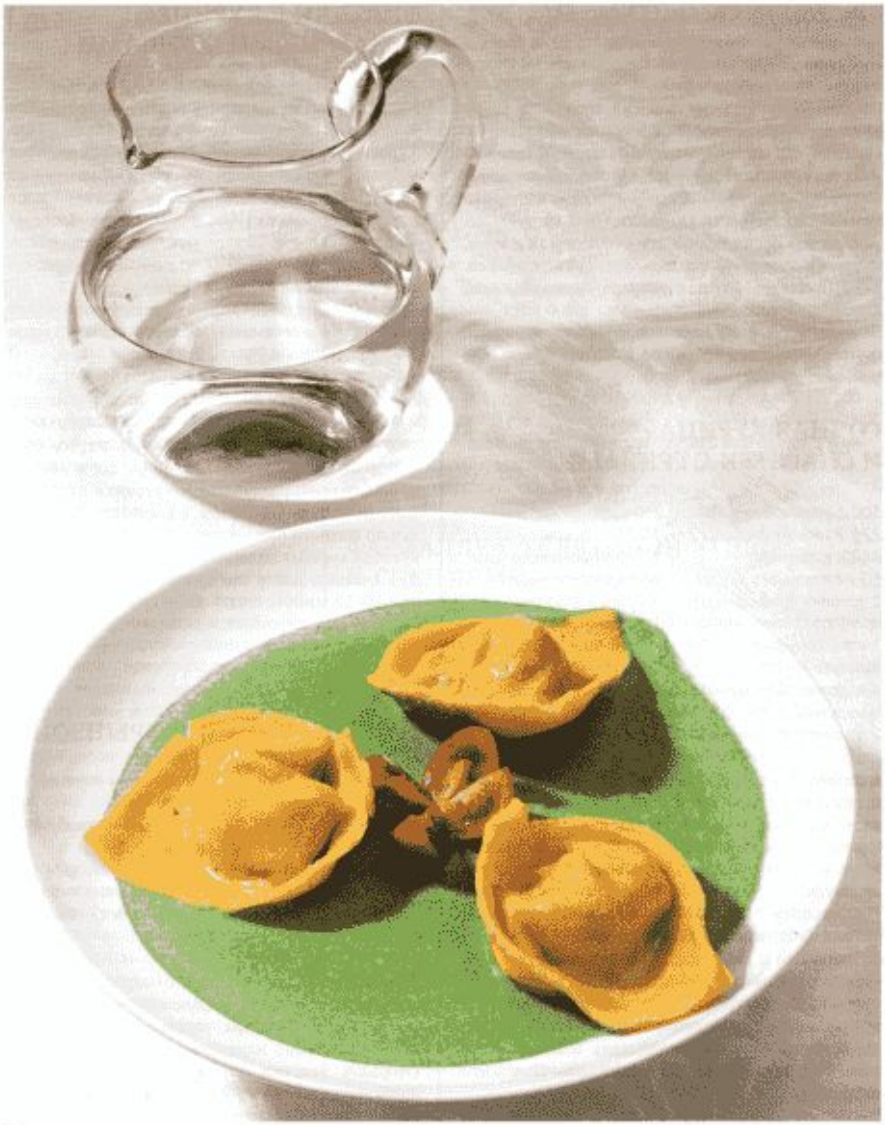
250 г теста для свежей пасты
200 г сыра рикотта
соль по вкусу
для соуса:
200 г свежего шпината
150 г лука-порея
1 зубчик чеснока
100 мл сливок 22%
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сока лимона
мускатный орех,
черный перец, соль по вкусу

Тонко раскатать тесто для пасты, разрезать квадратами 11х11 см, в центр положить чайную ложку начинки из рикотты. Сложить треугольником и вокруг начинки плотно примять тесто пальцами. Концы треугольника защипнуть. Варить в кипящей подсоленной воде 6-7 минут.

Для соуса обжарить лук-порей и чеснок 3 минуты, добавить порезанный шпинат и обжарить еще пару минут. Добавить соль, перец, мускатный орех, сок лимона, перемешать и влить сливки.

Довести до кипения, убавить огонь и готовить еще 2 минуты. Измельчить блендером, соус должен быть однородный, консистенции крема; если слишком густой, то можно добавить немного сливок.

Соус прогреть, налить на тарелку, сверху положить горячие тортеллини.



Тортеллини с соусом из шпината

НА ПОЛЯХ

Советы

Если в советской кулинарной традиции воды брали по весу в 6 раз больше, чем сухих макаронных изделий, то классический итальянский вариант - в 7,5 раз больше, то есть на каждые 225 г сухого продукта - 1,7 л кипящей воды. На такое количество можно добавить пол чайной ложки соли и 2 чайные ложки оливкового масла.

Время приготовления пасты обычно указано на упаковке (причем чаще всего дается в диапазоне от «аль денте» до полной готовности).

Не накрывайте кастрюлю, где варится паста, крышкой! Варите, помешивая.

Все соусы, с которыми смешивается готовая паста, должны быть горячими. Привычка обильно поливать пасту кетчупом не очень-то полезна: фактически вкус пасты теряет все, и степень полезности такого блюда для организма резко уменьшается. Правильнее приготовить классический томатный соус и смешать с ним готовые макароны.

Нельзя добавлять соль в воду во время приготовления китайской лапши - она сама по себе достаточно соленый продукт.

При приготовлении лазаньи пасту не отваривают - она впитывает в себя влагу соусов и начинок. Вот почему важно соусы для таких видов пасты не делать слишком густыми.

При расчете количества пасты исходите из 60-85 г сухого продукта на человека.

Для запекания пасту отваривают в течение меньшего времени (сократите время варки на треть).

БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ, ГОРОХА, ЧЕЧЕВИЦЫ

Из употребляемых в пищу человеком бобовых нас интересуют горох, фасоль, бобы, чечевица и соя.

Исторически в нашей стране был наиболее распространен горох: он наряду с репой и капустой царил на славянском, в том числе русском, столе задолго до появления картофеля и помидоров. Так что поговорка «При царе Горохе» (то бишь очень давно) имеет вполне реальную подоплеку.

Все бобовые богаты белками.

Промышленность выпускает цельный лущеный полированный, колотый лущеный неполированный и дробленый лущеный горох. В продаже встречается также нут, произрастающий в основном в Азии и Африке.

Окраска зерен гороха бывает белой, зеленой и желтой. Лучше и быстрее разваривается белый горох. Для супов-пюре надо брать дробленый лущеный горох.

В магазинах сегодня широкий выбор консервированного зеленого горошка, который добавляют в салаты, супы и используют как гарнир. Продается и замороженный зеленый горошек - для тех же целей.

Фасоль бывает белая и цветная с зернами разной величины. По вкусовым качествам фасоль превосходит горох и чечевицу.

Белая больше пригодна для супов, цветная - для гарниров. Не покупайте смесь фасоли - зерна имеют разное время разваривания.

Свежую и замороженную зеленую стручковую фасоль используют как самостоятельное блюдо, заправив оливковым или сливочным маслом и яйцами, как гарнир, в овощных супах, рагу и салатах.

Бобы в нашей стране большого распространения не получили, на столе россиян встречаются редко, несмотря на

высокую пищевую ценность (содержат белки, сахара, витамины В, РР, С, каротин).

Бобы требуют долгого предварительного замачивания (несколько часов), воду от которого не используют - она имеет неприятный привкус. Многие кулинары рекомендуют сливать также и воду от первого проваривания бобов, если их намерены использовать в супе или похлебке, - иначе бульон будет темнѣм.

Чечевица в последние годы переживает второе рождение, мы вновь открываем ее для себя как полезный, питательный, здоровый продукт. Она бывает красной, темно- и светло-зеленой, а также бурой (эта ценится меньше). Из чечевицы готовят супы, каши и гарниры.

Соя внешне напоминает горох, имеет желтую и коричневую окраску с разными оттенками. Сою желтого цвета варят гораздо дольше - 4-6 часов. В нашей стране наибольшее распространение соя получила на Дальнем Востоке. Из нее готовят каши и гарниры. Во всем мире популярен соевый соус. Особо почитаема соя вегетарианцами. Промышленная переработка сои дает высокопитательное соевое молоко и творог тофу.

Во всех бобовых ценятся величина и однородность зерен, их неповрежденность, однообразие окраски.

Перед варкой бобовые перебирают, удаляют сорные примеси и испорченные зерна, тщательно - 2-3 раза - промывают холодной водой и замачивают минимум на 4 часа. Но и передерживать их в воде не надо: они могут закиснуть. Температура воды должна быть не выше 15°С.

Воды для замачивания берут двойное количество к весу сухого зерна. В идеале в процессе замачивания вода должна полностью впитаться.

Размокшие зерна варят в свежей холодной воде (2-3 литра на 1 кг бобовых) под закрытой крышкой на слабом нагреве без соли (она тормозит разваривание); соль добавляют в конце варки.

Учтите, что в жесткой воде разваривание бобовых, особенно фасоли, тоже замедляется. Время варки гороха - 1-1,5 часа, фасоли - 1-2 часа, чечевицы - 45-60 минут.

Если залить бобовые охлажденной кипяченой водой, время варки сократится.

И еще: в сочетании с кислыми продуктами бобовые готовятся дольше, поэтому добавлять уксус, томаты следует только тогда, когда зерна полностью разварятся. Нельзя также прерывать кипение или добавлять холодную воду.

Для улучшения вкуса бобовых их можно варить с ароматными овощами - сельдереем, луком, морковью, петрушкой.

Из сваренных бобовых можно приготовить пюре в блендере

или пропустив их горячими через решетку с мелкими отверстиями в мясорубке, а затем использовать это пюре в приготовлении котлет, биточков, запеканок и др.

ФАСОЛЬ С МАСЛОМ И ЛУКОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 стакан фасоли
1 головка лука
1 ст. ложка сливочного масла
соль и перец по вкусу

Фасоль промыть и замочить в холодной воде в течение 3-4 часов, затем воду слить, фасоль залить свежей водой и поставить варить. Когда фасоль разварится, воду слить, добавить поджаренный на масле лук, посолить и перемешать.

Таким же способом можно приготовить и горох.

ПАШТЕТ ИЗ ФАСОЛИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

(первый вариант)
1 стакан фасоли
2-3 ст. ложки растительного масла
1/2 ст. ложки уксуса
1 головка лука
соль и перец по вкусу

Сваренную фасоль протереть, смешать с поджаренным луком, добавить растительное масло, уксус, соль, перец, все хорошо перемешать, выложить на тарелку и охладить.

(второй вариант)
250 г размоченной в холодной воде фасоли
50 мл растительного масла
1 головка репчатого лука
соль
перец
50 г сметаны
сливочное масло или маргарин

Фасоль отварить, затем обжарить на сковороде с растительным маслом до румяного цвета, пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный лук, соль, перец, сметану. Затем добавить растопленное сливочное масло или маргарин и взбить вилкой до пышности.

ЛОБИО

4 порции
средняя энергетическая ценность

350 г красной фасоли
1/3 ч. ложки пищевой соды
100 г репчатого лука
100 г грецких орехов
250-300 мл отвара фасоли
100 г растительного масла
соль и черный молотый перец
по вкусу
1 ст. ложка хмели-сунели
20 г кинзы сухой
50 г яблочного уксуса

Красную фасоль замочить с добавлением пищевой соды на 12 часов, промыть и отварить до максимальной мягкости. Из фасоли сделать гладкое пюре.

Грецкий орех измельчить блендером, добавить хмели-сунели, сухую кинзу и немного фасолевого отвара так, чтобы получилась кашица.

Пассеровать репчатый лук, добавить соль и перец, смесь из грецкого ореха, все перемешать, влить уксус и немного отвара из-под фасоли. Эту смесь поварить 1-2 минуты, затем ввести фасоль, перемешать и влить оставшийся отвар. Готовить еще 10 минут на среднем огне под крышкой. Перед подачей посыпать свежей порубленной кинзой.

ФАСОЛЬ В ТОМАТЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

На 1 стакан фасоли:
1 головка лука
1 ст. ложка сливочного масла

2 ст. ложки томата-пюре
соль по вкусу

В сваренную фасоль добавить поджаренный в масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и прогреть.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

На 2 стакана фасоли:
50 г белого хлеба
1/4 стакана молока
2 яйца
2 ст. ложки сухарей
3 ст. ложки сливочного масла
соль и перец по вкусу
Для соуса:
50 г сухих грибов
1 ст. ложка муки
1 головка лука
2 ст. ложки масла
соль по вкусу

Сваренную фасоль смешать с замоченным в молоке хлебом, пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, соль, перец и тщательно вымесить. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить в разогретом масле на сковороде.

Для приготовления соуса промытые в теплой воде сухие грибы замочить в 3-х стаканах холодной воды в течение 2-3 часов, а затем в этой же воде сварить без добавления соли. Прожарить 1 ст. ложку муки с таким же количеством масла до светло-коричневого цвета и развести 2-мя стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15-20 минут.

Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, добавить нашинкованные сваренные грибы и еще раз все вместе слегка прожарить, а затем переложить в соус, добавить по вкусу соль и дать прокипеть.

ФАСОЛЬ ПО-ПЬЕМОНТСКИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 кг фасоли
1 ст. ложка винного уксуса
100 г репчатого лука
200 г бекона
200 г помидоров
100 г растительного масла
соль по вкусу
зелень петрушки

Предварительно замоченную в течение 2-3 часов фасоль потушить в небольшом количестве воды до мягкости, затем добавить уксус. Отдельно пожарить бекон с луком, добавить помидоры и еще раз хорошо прожарить на масле. После этого смешать с фасолью. Посолить по вкусу. При подаче каждую порцию посыпать мелко нарубленной петрушкой.

Фасоль по-пьемонтски Лобио Ракушки с чечевицей

КАССУЛЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

400 г белой фасоли
800 г свинины (лопатка без кости)
300-400 г тушеной курицы, гуся или запеченной баранины
200 г ветчины или салями

200 г свежего свиного сала
200 г свежей свиной шкуры
1 морковь
5 средних луковиц
3 зубчика чеснока
4 ст. ложки томатной пасты
4 ст. ложки оливкового масла
гвоздика, лавровый лист, тимьян, петрушка
1 ч. ложка соли

Белую фасоль замочить на ночь. Воду слить, залить фасоль свежей водой, добавить сало и довести до кипения. Сменить воду, добавить гвоздику, лавровый лист, тимьян, петрушку, свиную шкуру, плотно перевязанную бечевкой, луковицу, морковь и соль, продолжить варку на малом огне до готовности фасоли. Морковь, свиную шкуру, лук и травы удалить из кастрюли незадолго до конца варки.

Свинину намазать маслом и запечь в предварительно нагретой до 180˚С духовке 2,5 часа. Мясо при запекании поворачивать, чтобы со всех сторон образовалась коричневая корочка.

Разогреть сковороду с оливковым маслом и обжарить мелко резанный лук и чеснок, добавить полстакана фасолевого отвара и томатную пасту, потушить еще 5 минут.

Слить с фасоли отвар, оставив только, чтобы покрывал фасоль на 2 см. Добавить свинину, порезанную кусками (с противня соскоблитьвесь жир и сок и добавить к фасоли), колбасу и тушеное мясо, обжаренный лук и чеснок с томатом. Варить под крышкой при слабом кипении 1 час.

В форму для запекания положить слой фасоли, свинину, колбасу, шкурку, сало и птицу (порезать небольшим кусочками), затем покрыть еще слоем фасоли, добавить жидкость, в которой все варилось, посыпать панировочными сухарями, полить маслом и запекать под крышкой в духовке на 110-120˚С около 2 часов. За 15 минут до подачи снять крышку и подрумянить верхнюю корочку.

ПОХЛЕБКА ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г чечевицы
2 л воды

1 луковица
1 морковь
5-6 картофелин
душистый перец горошком
лавровый лист
соль по вкусу

Предварительно замоченную чечевицу промыть и засыпать в кастрюлю с холодной водой. Пока закипает вода, нашинковать лук, морковь, картофель, добавить их в кастрюлю, посолить и варить 15-20 минут. Перед концом варки добавить пряности. Дать похлебке немного потомиться для аппетитного аромата.

СУП ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г красной чечевицы
2,5 л воды
2 шт. фиолетового лука
50 г листьев кинзы
200 г свежего или замороженного шпината
2 ч. ложки зиры молотой
1 ст. ложка кориандра (зерна)
3 зубчика чеснока
50 г масла сливочного
соль, перец по вкусу

Чечевицу промыть, залить водой и варить на среднем огне 30 минут.

Лук мелко порезать и тушить 5 минут, добавить измельченный чеснок, порубленный шпинат и корицу, потушить еще 10 минут. Когда чечевица сварится, взять 1/2 количества чечевицы и немного бульона, размолоть в блендере, вернуть обратно в кастрюлю, добавить тушеные овощи и варить еще 10 минут. Дать настояться 10 минут перед подачей.

ЧЕЧЕВИЦА С МАСЛОМ, ТОМАТОМ И ЛУКОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан чечевицы
2 ст. ложки сливочного масла

соль по вкусу
2 луковицы
3-4 ст. ложки томатной пасты

Чечевицу перебрать, хорошо промыть, залить 2 стаканами холодной воды и оставить для замачивания на 3-4 часа. После этого воду слить, залить чечевицу свежей водой и поставить варить. Перед окончанием варки положить соль. Как только чечевица будет готова и ее зерна сделаются мягкими, оставшуюся воду слить, чечевицу заправить маслом и подавать.

Чечевицу можно также заправить поджаренным на масле мелко нарезанным луком.

Чечевицу в томате с луком готовят так же, только в поджаренный лук нужно добавить 3-4 ст. ложки томата-пюре и дать прокипеть.

Чечевицу в сметане с луком готовят так же, как просто с луком: в поджаренный лук добавить 1/2 стакана сметаны и дать закипеть.

МЯСНОЙ СУП С НУТОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

100 г гороха нут
300 г говядины
2 л воды
1 луковица
2 стебля сельдерея
1 морковь
2 картофелины
2 помидора без кожицы
150 мл томатного сока
сок 1 лимона
1/2 ч. ложки молотого кориандра
1/2 ч. ложки куркумы
1/3 ч. ложки корицы
1 веточка мяты
1 веточка петрушки
1 веточка кинзы
оливковое масло
соль и перец по вкусу

Горох нут замочить на 12 часов в холодной воде, промыть после замачивания, залить водой (примерно 1,5 литра) и варить

на среднем огне, снимая пену. Варить 30-40 минут.

Мясо порезать небольшими кусочками, обжарить на масле, затем положить в кастрюлю, залить водой, варить, снимая пену.

Лук, морковь, сельдерей пассеровать, добавить специи. Выложить в кастрюлю. варить 30 минут. Затем добавить томатный сок, сок лимона, нут, картофель и варить до полной готовности.

Выключить, положить зелень, перемешать, закрыть крышкой.

И дать настояться 5 минут. Суп готов.

Подавать в тарелке как для спагетти, чтобы было видно красивые овощи и кусковое мясо, украсить веточкой любой зелени, кроме укропа.

ЧЕЧЕВИЦА ТУШЕНАЯ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан чечевицы
150 г грудинки
2 головки лука
1 ст. ложка томата-пюре
лавровый лист
соль и перец по вкусу
зелень петрушки или укропа

Промытую чечевицу замочить в холодной воде в течение 3-4 часов, затем воду слить. Грудинку обварить кипятком и нарезать тонкими ломтиками.

Нашинковать лук и слегка поджарить его вместе с грудинкой. Чечевицу и грудинку положить в кастрюлю, залить стаканом воды или бульона, добавить томат-пюре, лавровый лист, соль, перец и, накрыв кастрюлю, тушить чечевицу в течение 30 минут.

Перед подачей на стол готовую чечевицу выложить на тарелку горкой и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г чечевицы
2 головки лука

2 зубчика чеснока
2 моркови
300 г шампиньонов
растительное масло
укроп и петрушка
черный перец
соль по вкусу

Перебрать и промыть чечевицу. Заложить в кипящую воду (2,5-3 стакана воды на стакан чечевицы), довести до кипения, уменьшить огонь и варить около 20 минут. За 5 минут до конца варки посолить. Невпитавшуюся жидкость слить. Лук и чеснок мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Грибы промыть и нарезать кусочками средней величины. Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить в нем лук с чесноком. Добавить морковь и обжаривать, непрерывно помешивая, 3-5 минут. Добавить грибы и продолжать обжаривать еще около 10 минут, непрерывно помешивая. Посолить. Добавить в сковороду чечевицу, перемешать, потушить около 5 минут, добавить по вкусу перец, соль и оставить под крышкой на пару минут.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

ХУМУС

4 порции
низкая энергетическая ценность

500 г гороха нут
150 г готовой тхины
соль по вкусу
сок 1 лимона
500 мл воды после варки гороха нут
Для подачи:
оливковое масло
петрушка
паприка молотая ярко-красная
кедровые орешки, слегка поджаренные

Горох нут замочить с 1 ч. л. соды на 24 часа, через каждые 5-6 часов проверять, покрыт ли горох водой, добавлять воду по мере надобности. Слить воду с гороха после замачивания, залить 2 л свежей холодной воды и отваривать 4 часа на среднем огне. В блендере измельчить отваренный горох нут, тхину, воду от варки гороха, сок лимона, соль до густой пастообразной массы. Выложить массу на блюдо, полить оливковым маслом, посыпать

петрушкой, молотой паприкой, кедровыми орешками.

ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ ЗАПЕЧЕННОЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

по 150-200 г говядины и жирной свинины
3 головки репчатого лука
2-3 ст. ложки растительного масла
1,5-2 ст. ложки муки
1-2 ч. ложки мелко нарезанной зелени
300 г гороха
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Мясо пропустить через мясорубку, положить в глубокую сковороду и обжарить, периодически помешивая. Лук репчатый нашинковать и пассеровать до мягкости. С обжаренного мяса слить сок. Лук смешать с обжаренным мясом, пропустить через мясорубку.

Муку обжарить до светло-желтого цвета. Одну часть обжаренной муки развести соком от мяса, довести до кипения, проварить так, чтобы получился густой соус, соединить с полученным фаршем, добавить по вкусу соль, перец, мелко нарезанную зелень.

Отварить горох до готовности, откинуть на сито, пропустить через мясорубку, оставшуюся обжаренную муку развести отваром от гороха до получения соуса, по консистенции напоминающего густую сметану, посолить, соединить с горохом, добавить сырое яйцо и хорошо взбить венчиком. На смазанную жиром сковороду положить одну часть горохового пюре, сверху – подготовленный мясной фарш, а затем из бумажной трубочки выпустить вокруг фарша зигзагообразные полоски горохового пюре, смазать яйцом. Запечь в духовом шкафу. Подать на сковороде, полив маслом.

КАРРИ ИЗ СОЕВЫХ БОБОВ И КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 стакан соевых бобов
1 стакан красной чечевицы
2 моркови

1 головка лука
3 зубчика чеснока
1 пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 или 2 ст. ложки порошка карри
1 ст. ложка молотого имбиря
1 ч. ложка молотой паприки
4 стакана воды
соль и перец по вкусу

Соевые бобы замочить на ночь. Затем воду слить, промыть бобы. Чечевицу тоже замочить и промыть. Морковь нарезать соломкой. Лук, чеснок, кинзу мелко порубить. В сковороде разогреть масло, поместить туда лук и обжаривать 3-5 минут на небольшом огне. Добавить карри (1 ст. ложку для нежного вкуса, 2 ст. ложки - для более жгучего), обжарить еще 1 минуту. Добавить полстакана воды, морковь, чеснок, имбирь, паприку, готовить еще 5-6 минут, снять с огня.

Соевые бобы залить 3,5 стаканами воды, довести до кипения. Добавить чечевицу и содержимое сковороды, готовить до готовности бобов и чечевицы. Добавить кинзу, поперчить, посолить, варить еще 1 минуту.

Подавать блюдо теплым.

БОБЫ С МИНДАЛЕМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г бобов
1 л воды
50 г хлопьев миндаля
1 пучок зеленого лука
Для соуса:
50 мл бальзамического уксуса
50 мл оливкового масла
20 мл уксуса
50 г сыра пармезан
соль и перец по вкусу

Сварить бобы в подсоленной воде до готовности, слить и охладить под струей холодной воды. Высушить на полотенце.

Разогреть духовку до 200°С, и обжарить горсть хлопьев миндаля до золотисто-коричневого цвета. Достать из духовки, немного посолить и дать остыть. Нарезать мелко зеленый лук.

Подготовить соус: хорошо смешать бальзамический уксус, оливковое масло, уксус, перец и соль. Положить бобы в миску. Натереть туда же стружкой сыр. Добавить зеленый лук и миндаль. Заправить соусом и аккуратно перемешать.

САЛАТ С ТОФУ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г тофу
2 ст. ложки соевого соуса
оливковое масло
3 некрупные моркови
1 сладкий перец
150 г отварных шампиньонов
200 г консервированной кукурузы
2 дольки апельсина
Для заправки:
2 ст. ложки оливкового масла
по 1/2 ст. ложки меда, порошка карри и соевого соуса
1/2 ч. ложки столового уксуса

Тофу нарезать кубиками, полить половиной соевого соуса и оставить на час. Вымоченный сыр обжарить на оливковом масле, влить оставшийся соус. Морковь и перец нарезать соломкой, шампиньоны - дольками. Соединить тофу с овощами и шампиньонами, всыпать кукурузу, добавить нарезанные дольки апельсинов. Для заправки смешать оливковое масло, мед, карри, соевый соус и столовый уксус.

НА ПОЛЯХ

Советы

Горох, бобы, фасоль надо заранее замочить в холодной воде минимум на 2 часа. Если бобовые не замочить предварительно, то они варятся дольше.

Бобовые заливают холодной водой на 3-5 см выше поверхности и варят на малом огне.

Чтобы фасоль долго не вымачивать перед варкой,

рекомендуется засыпать ее в кипящую воду. Если же вы поставили варить ее в холодной воде, надо воду, в которой она варилась, сразу слить, как только она закипит, затем снова залить фасоль холодной водой и добавить немного растительного масла. Так будет гораздо вкуснее!

Фасоль можно быстро сварить без замачивания, добавив в кастрюлю в начале варки 1-1,5 чайных ложки сахара. Фасоль сварится за 20- 30 минут. Но для супа она уже вряд ли подойдет. А вот для лобио или гарнира - вполне.

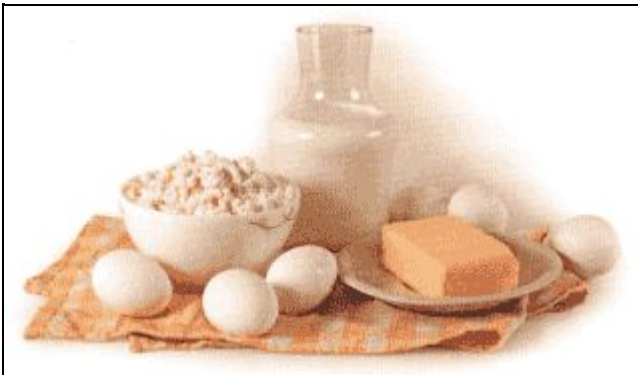
Солят все бобовые только в самом конце варки, когда они уже мягкие.

Во избежание отравления фасоль следует варить, пока она не станет совсем мягкой.

Для супа с фасолью ее отваривают отдельно и добавляют в уже готовый суп. Стручки фасоли и гороха останутся зелеными, если варить их в бурно кипящей воде.

Чтобы зеленый горошек при варке сохранил цвет, в воду надо добавить немного сахара.

Консервированный горошек (фасоль), перед тем как положить в салат или использовать как гарнир, надо откинуть на дуршлаг, промыть и слегка подсушить.



БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И МОЛОКА

Молоко относится к числу важнейших продуктов питания. Это обусловлено его химическим составом - белками (из которых главный, казеин, участвует в получении из молока такого продукта, как сыр, а другой, альбумин, при сквашивании оседает в сыворотке, превращая ее в ценный продукт), молочным жиром - основой приготовления масла, источником витаминов, и молочным сахаром, легко превращающимся в молочную кислоту. Исключительную пищевую ценность имеет парное молоко - это настоящий кладезь витаминов и полезных веществ, некоторые из которых разрушаются довольно быстро - даже при простом выстаивании молока.

Человечество давно научилось получать из молока десятки разных продуктов - от творога и простокваши до бесчисленного семейства сыров.

Молочные продукты принято подразделять на цельномолочные, масла, сыры. Кроме того, существуют различные формы хранения молока – молочный порошок («сухое молоко»), концентрированное молоко, молоко длительного хранения, сгущенное молоко.

Есть определенная предрасположенность отдельных территорий к «своему» типу молочных продуктов. Особенно это касается разных способов сквашивания цельного молока (мацони в Грузии, айран в Азербайджане, лайте в Молдавии и т.п.). Рецепты закваски йогурта, например, в болгарских семьях передавались по наследству- настолько важно было сохранить уникальный вкус получающегося продукта.

Каждый путешественник замечал, что именно вкус молока и молочных продуктов придает неповторимую уникальность кухням разных народов. Но именно ностальгия по привычному вкусу молочных продуктов пронзает раньше, чем нехватка или

необычность других продуктов. Известные отечественные писатели-эмигранты П. Вайль и А Генис в своей замечательной книге «Русская кухня в изгнании» пишут о невозможности найти в Америке продукт, напоминающий обыкновенную «советскую» сметану, а одно из эссе в этой книге даже назвали «Смысл сметаны», который состоит в том, чтобы быть главным «смазочным материалом» национальной русской кухни.

Так же, как преимущественность коровьего молока в основе рациона славянских народов не исключает использования козьего, овечьего, кобыльего молока, куриные яйца - самый распространенный, но не единственный вид яиц, и можно найти интересные рецепты приготовления гусиных и утиных яиц. Впрочем, это немного экзотично, и отечественный рынок в основном сосредоточен на продуктах из коровьего молока и куриных яиц.

И яйца, и цельное молоко относятся к разряду «капризных» скоропортящихся продуктов. Вот почему свежесть для яиц и молока особенно важна. Отметка даты на скорлупе яиц, полученных с птицефабрики, важна в той же мере, как и дата на упаковке молока. При хранении молока очень важно не только помещение его в холодное место (что предотвращает естественное скисание этого продукта), но и защиту от солнечных лучей, которые мгновенно могут разрушить такой важный витамин, как рибофлавин.

В производственных масштабах производят пастеризованное молоко разной жирности, кефир, ряженку, ацидофилин, йогурты, сметану, сыворотку, а также сливочное масло, сливки и сыры. Из яиц же «масштабно» производят яичный порошок, но в основном они остаются «одиночками» на кулинарном поле - их добавляют в тесто, в некоторые блюда, но в большинстве случаев они самодостаточны (как, например, в яичнице).

Вес среднего куриного яйца колеблется от 45 до 60 г, из которых 11 % - вес скорлупы, 32% - вес желтка, и 57% - вес белка. Яйцо - удивительный по балансу питательных веществ продукт. Состав белка и желтка очень различен. Белок в основном состоит из альбумина, а желток - это жир и белки, а также витамины, больше всего рибофлавин. В некоторых диетах исключается белок, в других - желток, но для здорового организма (особенно растущего) яйцо остается отличным продуктом питания, как бы оно ни было приготовлено. Впрочем, конечно, есть разница по усвоению вареного вкрутую яйца и яичницы: первое переваривается намного дольше. Именно поэтому сваренные вкрутую яйца обязательно подаются с острыми или солеными добавками - анчоусами, майонезом. Острое активизирует

пищеварение, и яйцо, сваренное вкрутую, усваивается легче.

Соединение яиц и молока известно с древнейших времен, и в указаниях по приготовлению блюд на царский стол читаем о дюжинах яиц и ведрах молока, из которых приготовляются немыслимо огромные омлеты (именуемые «яишнями»). В «Домострое» найдем настоящую оду весьма экзотическому (на наш современный взгляд) блюду, призванному «короновать» безотходное производство при разделке мясных туш: «…яйцами начинит печень, нарезав с луком и пленкой обернув, изжарит на сковородке; легкое разболтав с молочком в муке и с яичками, нальет, а кишочки яичками зальет». Автор «Домостроя» уверен, что именно изобилие молочного и яиц - символ богатства и

довольства: «Если есть дома куры, и яйца, и сметана, и сыры, и всякое молоко, - так во все дни праздник и удовольствие, и не на рынке куплено. Разные пироги и любые каши, и блины, и рулеты, и кисели, и молочное, - чего только захотелось, все уже дома готово, и сама жена все умеет сделать».

Между тем в советском общепите молоко использовалось для приготовления неизменных молочных каш, а в сочетании с яйцами - для приготовления омлетов, поражающих своей упругостью и «пупырчатостью». Вкус «советского» омлета определялся как раз отсутствием молока в его составе - на одно яйцо брали 15 мл воды и 0,5 г соли. Впрочем, в классических «старосоветских» технологических картах находим и сливки вместо воды – тогда омлет получался плотным и невысоким, но весьма сытным.

Свежесть яйца традиционно проверяется на свет - если внутри нет никакого потемнения, то яйцо пригодно в пищу. Но при этом степень его свежести определяется и по «поведению» в кастрюле с водой: «старые» яйца всплывают, а свежие сразу ложатся на дно.

Смесь яиц и молока с сахаром всегда была главной основой лучших отечественных пломбиров: смесь состояла из яиц и сливок в соотношении 1: 7, сахара и небольшого количества горячего молока для проваривания яиц. Льезон такой смеси имеет непревзойденные качества: на воздухе он остается густым, не растекаясь лужицей.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

8 яиц
соль
сливочное масло

Яйца взбить до однородной массы, вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом 1/4 общего объема, слегка сдвинуть лепешку к краю сковороды, выдержать три минуты, свернуть пополам. Так же приготовить остальные порции.

ОМЛЕТ ПО-ЛИОНСКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

300 г лионской колбасы (или иной полукопченой)
2 ст. ложки топленого масла
8 яиц
4 ст. ложки жирных сливок
соль
перец
тертый мускатный орех
2 кустика шнитт-лука

Колбасу очистить от оболочки и нарезать тонкими кружочками. Топленое масло разогреть на сковороде и в нем с обеих сторон обжарить кусочки колбасы. Яйца и сливки хорошо сбить веничком, посолить, поперчить и положить мускатный орех. Шнитт-лук обмыть, промакнуть, порезать колечками и ввести в яичную смесь. Медленно вылить яичную смесь на колбасу и оставить запекаться на медленном огне, все время потряхивая сковороду, чтобы ничто не пригорало. Когда нижняя сторона омлета хорошо зарумянится, переложить его на крышку от сковороды, аккуратно перевернуть другую сторону и жарить до готовности.

Разрезать готовый омлет на 4 части.

ОМЛЕТ ОХОТНИКА

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г лисичек (или других свежих грибов)
200 г копченой грудинки
8 яиц
2 луковицы
1 пучок петрушки
1 ст. ложка сливочного масла
соль
свежемолотый черный перец

Лисички промыть, разрезать помельче. Мелко нарезать лук и грудинку. Петрушку помыть, обсушить и мелко нарезать.

Обжарить на сковороде в сливочном масле лук и грудинку. Добавить грибы, половину петрушки и тушить несколько минут.

Яйца вылить в миску и тщательно перемешать до однородной массы. Посолить, поперчить.

Разогреть в сковороде масло и налить 1/4 яичной массы. Выложить четверть грибов и на медленном огне зажарить омлет. Поставить в теплое место. Приготовить остальные 3 порции.

Подать, посыпав петрушкой.

ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

600 г помидоров
1 луковица
1 зубчик чеснока
30 г сливочного масла
соль
свежемолотый черный перец
по 1 ч. ложки мелко нарезанного базилика и петрушки
8 яиц
6 ст. ложек молока
сливочное масло для жарки

Надрезать помидоры крест-накрест, обдать кипятком, затем холодной водой и снять кожицу.

Разрезать помидоры пополам, удалить семена, а мякоть мелко нарезать.

Лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Разогреть в сковороде сливочное масло, слегка обжарить лук и чеснок, затем добавить помидоры и посушить.

Посолить, поперчить, посыпать зеленью, дать покипеть на медленном огне.

Яйца размешать, влить молоко, посолить, поперчить.

Добавляя сливочное масло, жарить на сковороде омлет отдельными порциями.

Полить каждую порцию томатным соусом, свернуть «конвертом» и сразу же подать.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

8 яиц
1 зубчик чеснока
1 луковица
1 сладкий красный перец
1 сладкий зеленый перец

100 г свежих шампиньонов
1 ст. ложка оливкового масла
100 г свежезамороженного зеленого горошка
50 мл белого вина
1 ч. ложка лимонного сока
1 щепотка соли
свежемолотый черный перец
тертый мускатный орех
1/2 пучка лимонной мелиссы
1/2 пучка базилика
веточки зелени для украшения
оливковое масло для жарки

Лук и чеснок очистить и мелко нарезать. Стручки перца, удалив семена, вымыть, обсушить и нарезать стружкой. Шампиньоны перебрать, вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.

Разогреть на сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок. Добавить сладкий перец и немного потушить в растительном масле. Затем добавить шампиньоны, зеленый горошек и тоже немного потушить. Влить в овощи немного вина, закрыть крышкой и томить на медленном огне 10 минут.

Заправить лимонным соком, солью, перцем и мускатным орехом, снять с плиты и охладить.

У базилика и лимонной мелиссы отделить от стеблей листики, вымыть их, мелко нарезать и посыпать овощи. Яйца разбить в миску и тщательно перемешать. Добавить в яичную массу остывшие овощи. На большой сковороде разогреть оливковое масло и вылить туда яично-овощную смесь. Помешивать вилкой, пока масса не загустеет. Когда низ омлета хорошенько зарумянится, перевернуть его и жарить с другой стороны до готовности. Свернуть омлет пополам и выложить на большую тарелку. Подавать, разрезав на 4 части.

ОМЛЕТ СО СПАРЖЕЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

8 яиц
100 г спаржи
100 г тертого твердого сыра
2 помидора
сливочное масло для жарки

щепотка соли
щепотка сахара
Для голландского соуса:
200 г сливочного масла
2 желтка
1 ст. ложка белого вина
сок 1 лимона
соль
перец
мускатный орех

Спаржу почистить. жесткие концы срезать. В кипящую воду добавить соль и сахар и варить спаржу 20 минут. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Воду, где варилась спаржа, сохранить. Спаржу поставить в теплое место.

Помидоры надрезать крест-накрест, обдать кипятком. затем холодной водой, снять кожицу, удалить плодоножку и семена. Мякоть мелко нарезать. Яйца размешать с солью.

1/4 яичной массы вылить на горячую сковороду с разогретым сливочным маслом. Когда нижняя сторона загустеет, но еще не станет коричневой, а верхняя будет влажной и блестящей, омлет снять со сковороды. Так же приготовить еще 3 порции.

Приготовить голландский соус: растопить в кастрюле сливочное масло. Затем понемногу добавить масло, продолжая взбивать, и заправить солью, перцем, мускатным орехом.

Добавить в готовый соус воду от спаржи и довести объем до 1/2 л. Довести до кипения, помешивая, кипятить на медленном огне около 1 минуты. Добавить сыр и дать ему расплавиться. Добавить мякоть помидоров.

На каждый омлет выложить спаржу, залить соусом, завернуть края к середине и подать.

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

40 г оливкового масла
8 яиц
соль
8 ст. ложек молока
40 г сыра
зеленый лук

На разогретую с маслом сковороду вылить смесь яиц с

молоком и солью и при постоянном помешивании получить нежную кашицу. При подаче посыпать луком и сыром. Такая яичница подается к картофелю и зеленому салату с хлебом.

ЯЙЦА «БЕНЕДИКТ»

4 порции
средняя энергетическая ценность

400 г филе подкопченной форели или семги
4 тоста
1,5 л воды
1 ст. ложка белого винного уксуса
1 ст. ложка соли
4 веточки зелени
4 оливки или маслины без косточек
Для соуса:
2 ст. ложки белого винного уксуса
1 ст. ложка воды
6 горошин душистого перца
1 лавровый лист
120 г сливочного масла (размягченного)
2 сырых желтка
соль, черный молотый перец

Для соуса: вскипятить воду с уксусом, перцем горошком, лавровым листом и немного упарить. Процедить и остудить. Взбить желтки с этой жидкостью, поставить на паровую баню и продолжить взбивание. Затем по одной ложке добавлять сливочное масло, продолжая взбивать. Добавить соль и перец.

Нарезать рыбу мелкими кубиками. Маслины разрезать пополам. Приготовить яйца пашот: в кастрюлю налить воду (1 л), добавить уксус, в другой кастрюле вскипятить 0,5 л воды с солью. В воду с уксусом, не бурно кипящую, опустить половник с выбитым туда яйцом (желток должен быть целым), чайной ложкой аккуратно сформировать пашот (укрыть желток свертывающимся белком).

Выпустить яйцо из половника в воду и варить 3 минуты. Переложить яйцо в кастрюлю с соленой водой на 30 секунд (чтобы удалить запах уксуса) и выложить на салфетку сохнуть. Собрать бутерброд: подрумянить хлеб, выложить четверть кубиков рыбы, сверху положить яйцо, залить соусом, украсить веточкой зелени и разрезанной пополам маслиной.

Яйца «Бенедикт» Омлет со спаржей

ЯЙЦА ПО-ШОТЛАНДСКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

6 яиц
400 г свиного фарша
4 ст. ложки пшеничной муки
сухари панировочные
масло растительное

соль
перец черный молотый

Отварить 4 яйца в течение 12 минут, остудить и очистить. Фарш разделить на четыре части. Сформировать из каждой лепешку толщиной около 1 см. В центр каждой лепешки положить очищенное вареное яйцо и завернуть его в фарш, чтобы получилась котлета с яйцом внутри.

Взбить два оставшихся яйца, окунуть в получившийся льезон готовые котлеты. Затем по очереди обвалять их в муке, смешанной с солью и перцем, а затем - в панировочных сухарях. Поставить в холодильник на 10 минут.

Обжаривать котлеты в глубокой сковороде с большим количеством растительного масла до румяной корочки.

ЯЙЦА НА ТОМАТАХ

4 порции
низкая энергетическая ценность

8 яиц
1 луковица
2 ст. ложки сливочного масла
2 зубка чеснока
1 кг спелых мясистых помидоров
соль
перец
1 пучок зеленого лука
1 ч. ложка бальзамического уксуса
5 ст. ложек винного уксуса
несколько листиков базилика для украшения

Луковицу очистить и мелко порезать. Масло распустить на сковороде и потушить в нем нарезанный лук. Измельчить чеснок, добавить к луку и тушить 1 минуту. Отставить в сторону сковороду с луком и чесноком.

Помидоры надрезать крестообразно, залить кипятком, затем холодной водой, и снять с них кожицу. Удалить плодоножку и семена. Разрезать каждый помидор на 8 частей, положить на сковороду, посолить и поперчить, тушить на умеренном огне около 5 минут.

Зеленый лук почистить, нарезать кольцами (тонкими). Незадолго до подачи выложить помидоры «венком» на блюдо, высыпать на них лук с чесноком, колечки зеленого лука, сдобрить бальзамическим уксусом.

В широкую кастрюлю налить 1 л воды и винный уксус и вскипятить. В половник вбивать по одному яйцу и осторожно опускать в кипяток. Варить 4 минуты. Вынуть шумовкой, дать воде стечь и уложить в центр «венка» из помидоров, украсить листиками базилика.

ИСПАНСКАЯ ТОРТИЛЬЯ С КАРТОФЕЛЕМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

4 яйца
4 средних картофелины
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
несколько веточек зелени
масло для жарки
соль
перец по вкусу

Картофель очистить нарезать тонкими дольками, обжарить в большом количестве растительного масла до готовности. В середине приготовления, добавить к картофелю нарезанный репчатый лук. Можно добавить к картофелю несколько зубчиков чеснока. Откинуть картофель на сито и дать стечь лишнему маслу. Чеснок выкинуть.

В миске смешать яйца и мелко нарубленную зелень. Смешать картофель с яичной смесью, если надо, посолить и поперчить. Выложить на разогретую сковородку. Жарить на среднем огне, как только яичная смесь станет плотной, при помощи широкой лопатки перевернуть тортилью и жарить еще 5-10 минут до полной готовности. Выложить на тарелку и дать постоять 10 минут.

ЯЙЦО КОКОТ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 яйца
8 средних шампиньонов
4 ломтика сыра
8 ст. ложек сливок 20%
соль

масло

Шампиньоны протереть бумажной салфеткой и мелко порубить. Обжаривать на сливочном масле, пока не испарится влага, около 3-5 минут. Посолить.

Выложить грибы на дно кокотницы. Вместо специальной кокотницы можно использовать керамическую чашку.

Добавить половину натертого сыра.

Выпустить сверху яйцо.

Посолить. Влить сливки, посыпать оставшимся сыром.

В высокую форму для выпечки поставить кокотницы и залить кипятком на половину высоты.

Запекать 15 минут в духовке при температуре 160°С. Подавать с нарезанным брусочками хлебом.

Также вместо грибов можно приготовить кокот с ветчиной или с овощами.

ТВОРОГ

4 порции
высокая энергетическая ценность

5 л молока
1,5 стакана простокваши

Подогреть молоко (оно не должно быть горячим), добавить простоквашу и оставить в теплом месте для образования плотного молочного сгустка.

Поставить кастрюлю на водяную баню. Когда масса уплотнится и осядет на дно, откинуть творог в марлевый мешочек, подвесить на 3 часа.

ТВОРОЖНИКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г творога
2 яйца
3 ст. ложки муки
1 ч. ложка манной крупы
1 ст. ложка сахара
соль
ванилин на кончике ножа
1 ст. ложка растительного масла

Творог смешать с яйцами, сахаром, солью, ванилином, мукой и манной крупой. Массу выложить на посыпанную мукой доску, скатать рулетом в 3-4 см толщиной.

Нарезать кусочками в 2 см толщиной, сформовать аккуратные творожники овальной формы, запанировать в муке, подрумянить на умеренном огне.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ТВОРОЖНИКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г творога
4 шт. картофеля
2 яичных желтка
2 ст. ложки картофельного крахмала
соль
тмин
растительное масло для жарки

Творог смешать с массой отварного толченого картофеля, добавить яичные желтки, соль, тмин, муку. Из хорошо размешанной массы сформировать круглые лепешки, панировать их в муке, обжарить в растительном масле. Подавать со сметаной и растопленным сливочным маслом.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г творога
1,5 ст. ложки сахара
2 яйца
1 ст. ложка сливочного масла
ванильный сахар
соль
1 ст. ложка муки
1 ч. ложка манной крупы
5-6 чищеных орехов
2 ст. ложки изюма без косточек

Масло взбить с сахаром, ванильным сахаром, перемешать с протертым творогом, солью, мукой, изюмом и толчеными орехами. Ввести взбитые белки. Массу выложить в форму,

смазанную сливочным маслом и посыпанную сухарями, выровнять, сверху разложить кусочки сливочного масла и запечь в духовом шкафу в течение 30 минут. Запеканку можно подавать как в горячем, так и в холодном виде со сметаной, ягодным или фруктовым соусом.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

750 г творога
3 яйца
3/4 стакана молока
3 стакана муки
3 ст. ложки сахара
соль
3 ст. ложки сливочного масла
1 стакан сметаны

В молоке взбить сырое яйцо и 1 ч. ложку соли, всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто.

Творог пропустить через мясорубку или протереть, добавить в него сахар, желтки, 1 ст. ложку растопленного масла, 1/2 ч. ложки соли, хорошо перемешать. Тесто раскатать очень тонко, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружки, смазать их взбитым белком, положить на каждый по чайной ложке творожной массы, края соединить и защипать.

За 10 минут до подачи вареники опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут. Вынуть шумовкой на блюдо, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и подавать со сметаной.

ВАРЕНЫЙ СЫР ДОМАШНИЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

500 г творога
1 ст. ложка сливочного масла
50 мл сливок (или молока)
1 яйцо
соль
тмин

Творог пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сливки, соль, тмин, поместить получившуюся смесь в кастрюлю с растопленным маслом и нагревать, помешивая, пока масса не станет гладкой, блестящей, однородной.

Переложить ее в миску, сполоснутую холодной водой, поставить на холод и дать затвердеть. Затем нарезать ломтями и подать с острым томатным соусом.

ТВОРОЖНЫЙ КАРАВАЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

500 г творога
2 ч. ложки манной крупы
1-2 ст. ложки блинной муки
3 ч. ложки сахара
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки сметаны
3 яйца
1/2 стакана рубленых орехов
1/2 стакана клубники или других ягод

Творог протереть через сито, добавить манную крупу, яйца, взбитые с сахаром, сметану, сливочное масло, все хорошо перемешать. Масса должна быть густоты сметаны. Затем положить орехи и ягоды, осторожно перемешать, стараясь сохранить ягоды целыми.

Форму, смазанную сливочным маслом, наполнить подготовленной массой. Сверху сбрызнуть растопленным маслом. Запечь в духовом шкафу на среднем огне (50- 60 минут) до образования румяной корочки.

Подавать со сметаной, сливками, вареньем, сиропами.

ТВОРОЖНЫЕ КЛЕЦКИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

250 г творога
1 ст. ложка муки
1 яичный желток (сырой)
1 ч. ложка сахара
1 ст. ложка масла сливочного

Для поливки:
3 ст. ложки сметаны
1 яйцо
цедра лимона, корица
сахар

Из творога, желтка, соли, сахара, муки замесить тесто, сформировать из него «колбаску», нарезать кружочками. В подсоленную кипящую воду добавить масло, опустить в нее подготовленные клецки и варить на слабом огне, пока они не всплывут. Откинуть готовые клецки на сито.

Сметану смешать с яичным желтком, солью, сахаром, корицей, цедрой и хорошо взбитым белком. Перед подачей посыпать сахаром и корицей.

ТВОРОЖНЫЕ НЬОККИ С СОУСОМ ИЗ ОВОЩЕЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

250 г творога
2 яйца
100 г муки
2 ч. ложки сливочного масла
соль
Для овощного соуса:
1 шт перца желтого болгарского
1/2 шт моркови
1/2 луковицы
2 зубчика чеснока
1/2 ч. ложки куркумы
1 пестик шафрана
соль и перец белый по вкусу
300 мл воды
1 ст. ложка оливкового масла

Протереть творог, добавить яйца, соль, муку, масло и хорошо вымесить крутое тесто. Выложить на доску, посыпанную мукой, раскатать тонкие колбаски, нарезать на небольшие кусочки. Опустить ньокки в кипящую подсоленную воду и варить, пока не всплывут.

Для овощного соуса все овощи порезать, слегка потушить на оливковом масле, добавить соль и специи, перемешать и залить водой. Варить до готовности, измельчить блендером до однородности.

В центр тарелки налить соус, поверх выложить горячие ньокки и гарнировать рататуем и вареной спаржей.

Творожные ньокки с соусом из овощей

ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ С БРЫНЗОЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для теста:
125 г муки
75 г крахмала

125 г растительного маргарина
4 ст. ложки холодной воды
1 яичный желток
1 щепотка соли
Для начинки:
200 г брынзы
500 г обезжиренного творога
150 г смеси сметаны с майонезом
3 яйца
50 г оливок или маслин без косточек
1 пучок базилика
1 ст. ложка крахмала
1 маленький стручок сладкого красного перца

Смешать ингредиенты теста, завернуть в пленку и охладить 30 минут. Тесто раскатать в пласт и уложить в форму. Сделать наколы вилкой. Выпекать при 200°С около 20 минут.

Тем временем искрошить брынзу. Творог смешать со сметано-майонезной смесью и яичными желтками. Около 2/3 оливок и базилик мелко нарезать и вместе с крахмалом добавить в творожную массу. Посолить по вкусу. Затем выложить в массу плотно взбитые белки. Сладкий перец нарезать его соломкой.

Выложить поверх теста подготовленную начинку, сверху уложить кусочки перца и оставшиеся оливки. Выпекать при 200°С около 40 минут.

НА ПОЛЯХ

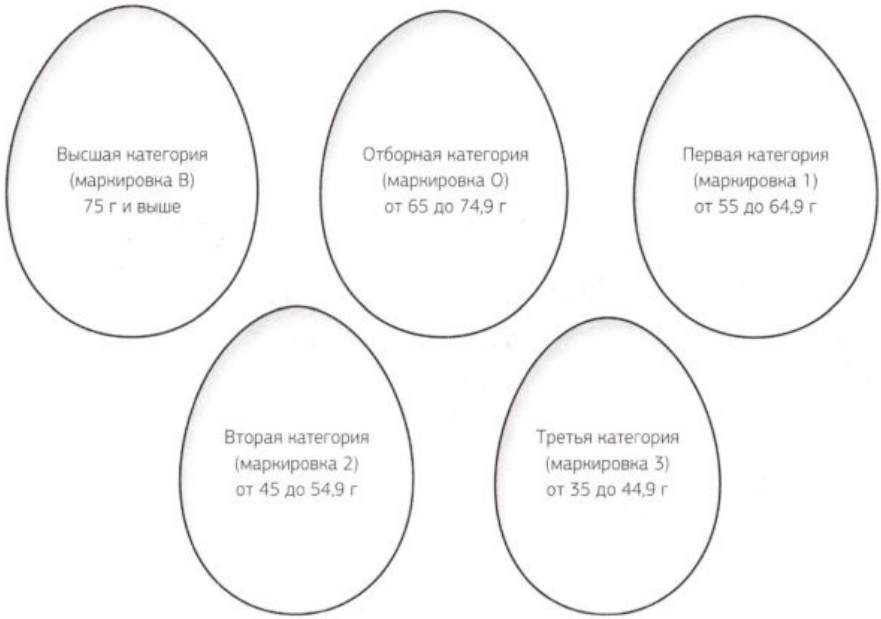
Советы

Куриные яйца бывают двух видов: столовые и диетические. Диетическим яйцо считается первые семь дней, после этого оно переходит в разряд столовых.

Маркировка яиц

Первая буква означает категорию яйца (диетическое или столовое), вторая буква или цифра - размер:

- Высшая категория (маркировка В) - 75 г и выше
- Отборная категория (маркировка О) - от 65 до 74,9 г
- Первая категория (маркировка 1) - от 55 до 64,9 г
- Вторая категория (маркировка 2) - от 45 до 54,9 г
- Третья категория (маркировка 3) - от 35 до 44,9 г



У диетических яиц белок более плотный, и их хорошо использовать для приготовления яичницы-глазуньи и яйца пашот. А вот чистятся они плохо.

Чем дольше лежит яйцо, тем больше воздуха проникает под скорлупу и воздушный мешок с тупого края увеличивается. Столовые яйца легче чистятся в отварном виде.

Чтобы легче очистить яйцо от скорлупы, чистите его под струей холодной воды.

Не рекомендуется варить яйца больше 10 минут. Сероводород белка вступает в реакцию с железом желтка, и желток приобретает зеленый оттенок.

В среднем яйцо содержит 88 калорий, и - учитывая его богатейший состав - может быть пригодно для употребления в любых диетах, связанных с похудением.

Яйца могу храниться без холодильника не более 25 дней, а при температуре около 0°С - до 3 месяцев. Отварные нечищеные яйца хранятся не более четырех дней.

Прежде чем поместить яйца в холодильник, их желательно помыть в проточной воде. Если после этого скорлупу смазать

растительным маслом, то они дольше сохранятся свежими.

Яйца очень хорошо впитывают посторонние запахи, поэтому их надо хранить отдельно от продуктов с ярким запахом.

Цвет скорлупы зависит только от породы кур и на вкус никак не влияет. А цвет желтка зависит от корма, которым питалась курица. Чем больше в ее рационе было продуктов с каротином, например моркови, тем темнее будет желток.

Соль никак не влияет на прочность скорлупы при варке яиц. Она ускоряет сворачиваемость белка, и если скорлупа треснет, то белок не вытечет в воду.

В большинстве рецептов из яиц необходимы яйца комнатной температуры, так что их надо заранее вынуть из холодильника.

Чтобы яйца не трескались при варке, их надо предварительно согреть до комнатной температуры. Варить лучше всего в небольшой кастрюле и с несильным кипением, чтобы они во время варки не стукались друг о друга.

При варке яиц обязательно используйте таймер. Невозможно правильно сварить яйцо «на глазок». Яйца помещают после варки под холодную воду не для того, чтобы они легче чистились – это так и не доказано - а чтобы остановить процесс приготовления.

Чтобы дольше сохранить яйца теплыми, поместите их в горячую воду с температурой не выше 65˚С. Процесс варки яиц происходит при температурах выше 65˚С.

Традиционный способ отделить желток от белка - переливать желток из одной половинки яйца в другую так, чтобы белок выливался в подставленную миску.

Также можно вылить разбитое яйцо на ладонь, слегка растопырив пальцы - белок протечет между пальцами, а желток останется в вас в руке.

Если надо отделить много желтков от белков, то проще всего разбить все яйца в большую миску, а потом выловить желтки ложкой или рукой.

Чтобы белки хорошо взбились, необходимо использовать

только чистую посуду. Даже следы жира не позволят белкам подняться. Поэтому перед взбиванием протрите посуду и венчик долькой лимона.

Даже капля желтка не даст белкам взбиться в пену.

Лучшая посуда для взбивания белков - медная.

Белки для взбивания должны быть холодными, и необходимо добавить в них щепотку соли, а вот желтки, наоборот, лучше взбивать теплыми и с сахаром.

Если вы не использовали сразу яичные белки, то их можно заморозить. 2 столовые ложки белка - это примерно 1 яйцо.

Чтобы вы ни готовили, яйца лучше разбивать по одному в маленькую миску, а потом использовать согласно рецепту. В этом случае вы избавитесь от проблем с вылавливанием скорлупы или желтков. О том, что яйца иногда портятся и могут попасть в блюдо с множеством ингредиентов, также не будем забывать.

Ежедневно в мире съедается более 1,5 млрд куриных яиц. Что и неудивительно: на сегодняшний день куриное яйцо - это самый дешевый поставщик животного белка для организма. Некоторое время назад куриные яйца были реабилитированы, когда ученые не нашли связи между употреблением яиц и уровнем холестерина в крови. Яйца богаты микроэлементами, а белок надолго дает организму чувство сытости.

Самый простой способ приготовления яиц - отварить их.

Отварные яйца

Яйца за 30 минут до варки вынуть из холодильника и дать согреться до комнатной температуры.

Способ 1
Положить яйца в кастрюлю с холодной водой и довести до кипения.

Способ 2
Аккуратно опустить яйца в кипящую воду.
Варить:

• яйца всмятку (жидковатый белок, жидкий желток) - 3 минуты;

• яйца в мешочек (жидкий желток, твердый белок) - 4-5 минут;

• яйца вкрутую (твердый белок, твердый желток) - 7-8 минут.

При любом способе яйца надо варить на среднем огне без бурного кипения и желательно в небольшой кастрюле. Сразу по истечения срока варки яйца опустить в холодную воду, или обдать водой из-под крана.

Как приготовить яйцо пашот

Для приготовления яйца пашот необходимо использовать только самые свежие яйца. Яйцо аккуратно разбить в небольшую миску. В широкую неглубокую кастрюлю налить 5-8 см воды. Довести до кипения и уменьшить огонь. Вода должна слегка булькать. Добавить соль из расчета 1 ч. ложка на литр воды.

Способ 1

Ложкой раскрутить воду в кастрюле, чтобы образовалась воронка. В центр воронки выпустить яйцо. Варить ровно 1 минуту, после чего снять кастрюлю с огня и дать яйцу дойти 10 минут.

Способ 2

Положить в центр кастрюли кулинарное кольцо и выпустить в него яйцо. Далее варить, как в способе 1.

Способ 3

Смазать половник растительным маслом, перелить в него яйцо и опустить половник в кипящую воду; как только белок слегка схватится, выпустить яйцо в воду. Далее варить, как в способе 1.

Способ 4

Смазать пищевую пленку растительным маслом. Выстелить пленкой чашку, в середину выпустить яйцо. Взять пленку за концы и завернуть яйцо в виде кулька. Варить 3-4 минуты в кипящей воде. Вне зависимости от того, каким способом вы готовили, выложить яйцо на бумажную салфетку, чтобы впиталась лишняя вода. В случае необходимости подровнять ножом «разлохматившиеся» края.

Максимум пользы и вкуса

Молоко - его пищевая и биологическая ценность бесспорны, оно является незаменимым для питания человека. Но пользу можно получить лишь из натуральных продуктов. Немаловажным фактором является происхождение молока, рацион и образ жизни коров, их порода, место обитания. На крупных молочных комбинатах используется молоко сборное, с разных ферм разных регионов. В таком случае обеспечить высокие вкусовые и качественные показатели практически невозможно. Не зря в Европе высоко ценится территориальная принадлежность продуктов. Рузские молочные продукты отличаются как раз тем, что молоко для производства используется исключительно от коров с ферм Рузского района и затем перерабатывается на молочном заводе в городе Руза. Коровы в течение теплого времени года весь день проводят на пастбище, получая свежие травы с полей. Зимой они питаются заготовленными летом кормами, компоненты для которых были выращены также в Рузском районе, издавна известным своей исключительной экологичностью. На молокозаводе используется нежнейший способ обработки молока – пастеризация, что позволяет сохранить максимум пользы и вкуса. Используется лишь свежее молоко и полезные закваски. Как это отражается на вкусе – проверили миллионы жителей Центрального региона и стали приверженцами рузских продуктов на долгие годы.

Предоставлено ОАО
«Рузское Молоко»

Фаршированные яйца

Из старых книг

На 5 яиц - 25 г сыра
50 г ветчины
50 г белого хлеба
1/2 головки репчатого лука
2 ст. ложки молока в фарш
1/2 стакана молока для пюре
500 г картофеля
2 ст. ложки масла

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, разрезать пополам (в длину), из каждой половинки яйца вынуть желток и вырезать часть белка так, чтобы углубление в белке получилось продолговатым. Желтки протереть сквозь сито, прибавить мелко нарубленные белки, вареную ветчину и зелень петрушки, поджаренный на масле лук, а также намоченный в молоке белый хлеб, соль, немного молока, перца и сырое яйцо. Все это хорошо перемешать и полученным фаршем наполнить с верхом половинки яйца, придавая каждой половинке форму целого яйца.

На сковороду положить картофельное пюре, симметрично уложить на него фаршированные яйца, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в горячем духовом шкафу.

Вместо ветчины для фарша можно взять мелко нарубленные, а затем поджаренные белые грибы, шампиньоны, жареное мясо, жареную телятину, курицу, дичь и пр.

КВЗП 1952 года

Яйца к завтраку

12 яиц,
3-4 сухаря
2 ложки масла
зеленый лук, соль, перец

Жестяную или серебряную кастрюльку намазать ложкою масла, осыпать дно и бока сухарями; 12 яиц выпустить по одному в кастрюльку, посыпая каждое яйцо солью, простым перцем и мелко изрубленным зеленым луком-сеянцем; на каждое яйцо положить по кусочку сливочного масла, поставить на горячие уголья; как только немного поджарятся, подавать на стол в той же

самой кастрюльке.

Е. Молоховец.
Из книги «Подарок молодым хозяйкам»

Творожный пирог с абрикосами

Ольга и Павел Сюткины

Авторы книг по истории русской и советской кухни

Тема советской кухни стала в последние годы очень популярна. Может быть, отчасти это лишь отражение общей моды, интереса ко всему советскому. И причин здесь, наверное, несколько. В России подросло новое поколение, не помнящее порядки в СССР. С другой стороны, советская модель всячески пропагандируется на государственном уровне как единственная панацея от всех бед и врагов. В этой связи общепит и кухня - лишь отдельные страницы этого тотального стремления возвратить «Светлые» 1970-е. Мы уже долгое время изучаем русскую кухню, ее историю. И пытаемся понять, был ли этот советский период логичным продолжением развития великой русской гастрономии XVl ll-XIX веков или стал совершенно новым явлением? Советская кухня - это прогресс или деградация?

Недостатки и достоинства советской кухни крепко связаны друг с другом. С другой стороны, нужно все оценивать во времени. И, скажем, общепит начала 1960-х годов был на голову выше конца 1980-х. Это так же, как и знаменитая «Книга о вкусной и здоровой пище», по изданиям которой - внешнему

виду, бумаге, фотографиям, перечню блюд - можно было судить о взлете и упадке советской модели питания. В которой, кстати говоря, все было не так ужасно, как представляется из дня сегодняшнего.

Мы все, в принципе, выросли на этой кухне. И для себя мы брали те рецепты, которые были в общепите и в домашней кухне. Они нам знакомы - мы их пробовали, мы это ели. Уверены, что большая часть населения бывшего СССР очень многое готовит еще по советским рецептам. Советская кулинария - это все-таки важный этап развития мировой гастрономии.

Из семейных рецептов Ольги Сюткиной

Для начинки: 4 яйца
1 банка консервированных абрикосов
500 г творога (можно обезжиренный)
100 г сахара
Для теста: 250 г муки
90 г сахара
щепотка соли
125 г охлажденного сливочного масла
200 мл сливок (22%)
1 ст. ложка крахмала
1 чайная ложка лимонной цедры
сахарная пудра для посыпки
1 яйцо

Тесто для основы: муку вместе с содой просеять, перемешать с солью и сахаром, добавить нарезанное кусочками сливочное масло, яйцо, 3 ст. ложки теплой воды и порубить все ножом в крошку, а затем руками замесить тесто. Скатать в шар, завернуть в пленку и отправить в холодильник на 30 минут. Духовку разогреть до 200°С. Для начинки растереть творог с сахаром, солью, добавить сливки, крахмал, яйца и лимонную цедру. Масса должна быть однородной. С абрикосов слить жидкость.

Охлажденное тесто раскатать между двумя слоями пленки до чуть большего диаметра, чем размер формы. На дно положить бумагу для выпечки. Раскатанное тесто выложить в форму, вылепить бортики, выровнять их ножом. Выложить начинку на корж, разровнять, поверх выложить абрикосы. Выпекать 45 минут. Пирог особенно хорош, когда он не полностью остыл, а еще немного теплый.

Посыпать сахарной пудрой.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

Изделия из разных видов теста испокон века присутствуют на наших столах. Это хлеб, булочки, печенье, кексы, баранки, хворост и многое другое. Все эти изделия объединяет то, что главный их ингредиент - мука.

Мука бывает пшеничная, ржаная, кукурузная, рисовая. Чаще всего при приготовлении хлеба, булочек, блинов, слоек, печенья, бисквитов, заварного теста и других видов выпечки используется пшеничная мука. Наиболее распространены изделия из дрожжевого теста.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Существует несколько видов дрожжевого теста: дрожжевое опарное тесто, безопарное дрожжевое тесто, слоеное тесто. Дрожжи нужны для сбраживания в муке сахаристых веществ, разлагая их на спирт и углекислый газ. Наблюдая за тестом, мы видим, как после замеса оно увеличивается в объеме. Подъем теста происходит из-за углекислого газа. В виде пузырьков он разрыхляет и поднимает тесто.

Дрожжи бывают в виде сухого порошка или свежие прессованные.

Если дрожжи в виде порошка, чаще всего они соединяются с мукой перед замесом теста.

Прессованные дрожжи надо разбавлять теплой водой или молоком.

Для вкуса используют сахар и соль. Если изделие содержит много сахара, масла и яиц, такие изделия считаются сдобными. Чтобы дрожжи хорошо бродили, масло в тесто вводят в конце замеса. Если масло поместить вместе с дрожжами, оно обволакивает дрожжи и они работают медленно.

Нельзя также использовать кипяток для разведения дрожжей, от высокой температуры они могут прекратить жизнедеятельность.

Можно приготовить тесто опарным способом. Для приготовления опары в миску наливают теплое молоко или воду, добавляют дрожжи и немного сахара и муки. Через некоторое время убирают тесто в теплое место. После того как опара поднимется, надо добавить оставшуюся муку, сахар, соль и другие ингредиенты теста по рецепту. Опарное тесто используют также при приготовлении очень сдобного теста.

Безопарный способ, когда все продукты, кроме масла, замешивают в емкости в течение некоторого времени, а затем вводят растительное или растопленное сливочное масло. Готовое тесто ставят в теплое место на расстойку, где оно поднимается. Тесто надо накрыть чистой салфеткой или целлофаном, чтобы оно не подсохло и не покрылось коркой. Если необходимо, через минут 30-40 можно тесто опустить (обмять). При обминке дрожжи перемещаются на новое место, а тесто насыщается воздухом.

Муку перед замесом необходимо просеивать через сито. Так же нужно просеивать для удаления комочков и какао.

Яйца необходимо проверить на свежесть, вылить в начале в отдельную миску, а затем добавлять в тесто.

Соль и сахар в дрожжевое тесто нужно добавлять строго по рецепту. По старинному рецепту на 1 кг муки брали 30-40 г прессованных дрожжей, 2 стакана молока или воды, 2-3 яйца, 1 столовую ложку сахара и 1 чайную ложку соли. В рецепт при замесе теста также могут входить изюм, мак, кунжут, тмин, овес, тыква, морковь, курага и другие продукты.

Пресное тесто - это тесто без использования дрожжей. Чаще всего его готовят со сметаной, маслом, творогом. Из него готовят пирожки, штрудель, хворост, ватрушки и др. изделия.

СЛОЕНОЕ ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

Если дрожжевое тесто переслаивать маслом, то в итоге можно получить слоеное дрожжевое тесто. Обычно готовое дрожжевое тесто после отлежки (20 минут) раскатывают в пласт, а затем помещают на центр теста масло в виде квадрата. Заворачивают тесто в виде конверта и раскатывают в ленту, которую сворачивают втрое, дают тесту полежать в холоде 30 минут, снова раскатывают в ленту и сворачивают втрое. Можно повторить раскатку, складывая втрое, а затем вчетверо с интервалом 30

минут. Готовое тесто выкладывают на стол, слегка присыпав стол мукой, раскатывают и формируют изделия. Выпекают обычно в печи при температуре 220-230˚С. В печи масло между слоями начинает таять, а влага - интенсивно испаряться. Пары влаги поднимают слои теста. Тесто получается слоеным. Если мы готовим бездрожжевое слоеное тесто, то слоение теста происходит так же, как и в дрожжевом слоеном тесте. Только в рецепте не используются дрожжи.

ПЕСОЧНОЕ ТЕСТО

Название песочного теста говорит само за себя. Тесто получается рассыпчатым и хрустящим.

Песочное тесто готовят с использованием масла или маргарина. Масло или маргарин взбивают с добавлением сахара или пудры, затем в тесто вводят яйца, а потом муку и разрыхлитель или соду. Можно в тесто добавить ванилин, соль, корицу, орехи, какао, цедру лимона или апельсина, сметану, творог, изюм и т.д. Изделия из песочного теста смазывают взбитым яйцом.

ПРЯНИЧНОЕ ТЕСТО

Пряники - это старинное русское народное лакомство. Тесто готовят на холодном сиропе или заваривают, и тогда оно носит название «заварное». После заварки тесто убирают в холодное место, а затем из него формуют пряники. В пряничном тесте используется большое количество пряностей, которые придают прянику вкус и аромат.

Пряности, или еще их называют «сухие духи» - корица, имбирь, гвоздика, мускатный орех и др. Пряники могут быть лимонные, медовые, ванильные и т.д.

Издавна пеклись пряники тульские, вяземские, и они пользовались большим спросом. Для изготовления печатных пряников делались вначале штампы с изображением городов, зверей, цветов, орнаментов, их делали с начинками и без и глазировали сиропом. И сейчас пряники весьма популярны.

БИСКВИТНОЕ ТЕСТО

Особенность этого теста заключается в том, что разрыхляется

оно за счет нагнетания воздуха в тесто.

При соединении яйца и сахара и их взбивании тесто увеличивается в объеме в 3-4 раза. Затем в тесто вводится мука и очень осторожно перемешивается, чтобы масса не осела. Сразу же тесто выливается в формы и выпекается при температуре 180˚С. Если в конце взбивания в тесто влить растопленное масло, тесто будет бисквитно-масляное.

Если взбить вначале желтки с сахаром, а затем белки с сахаром, соединить обе массы и затем всыпать муку, то такое тесто будет также бисквитным, но оно называется бисквит-буте. В бисквитное тесто можно добавить какао, орехи, изюм, натуральные ароматизаторы. Для торта бисквит выпекают в больших металлических или силиконовых формах около 20 минут.

Для рулетов тесто выливается тонким слоем на пергамент и выпекается 10-15 минут при температуре 180˚С.

ЗАВАРНОЕ ТЕСТО

Само название подсказывает нам, что тесто заваривается. Для этого теста воду, масло, соль, иногда и сахар, смешивают, ставят на плиту, доводят до кипения, а затем засыпают в эту смесь муку. Заваривают 1-2 минуты, при этом тесто должно отставать от стенок и дна емкости. Затем тесто помещают в емкость для взбивания и, взбивая его, соединяют с яйцом, причем яйца вводят в тесто по одному. Готовое тесто помещают в кондитерский мешок и отсаживают на противень, смазанный маслом. Изделия из заварного теста выпекают при температуре 200˚С в течении 20-25 минут. Готовые изделия охлаждают. Внутри они имеют полость, которую впоследствии можно заполнить кремом или другой начинкой.

ТЕСТО ДЛЯ КЕКСОВ

Тесто для кексов состоит из взбитого масла или маргарина, яиц, сахара и муки. Кексовое тесто должно быть пышным. В него, по желанию, добавляют изюм, корицу, морковь, цедру цитрусовых, цукаты, ванилин и другие продукты. Тесто выкладывают в формы-стаканчики из бумаги, силикона, металла. Выпекают обычно при температуре 160-170˚С около 30-40 минут.

БЛИНЫ И ОЛАДЬИ

БЛИНЫ ГРЕЧНЕВЫЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

800 г гречневой муки
1 л молока
25 г дрожжей
40 г сахара
30 г сливочного масла
для теста
50 г яиц
10 г соли
60 г сливочного масла или
другого жира для смазывания сковороды
30 г сливочного масла для поливки блинов

Гречневую муку просеять, положить в кастрюлю, развести в 1/2 л теплого молока, добавить разведенные в теплом молоке дрожжи, сахар, растопленное масло, желтки, все хорошо размешать до получения однородной массы и поставить в теплое место для брожения. За 1 ч до выпекания блинов в поднявшееся тесто влить 1/2 л теплого молока, добавить соль, взбитые белки, хорошо взбить, накрыть посуду чистым полотенцем, поставить в теплое место, дать хорошо подняться и, не перемешивая тесто, выпекать блины на смазанной маслом сковороде.

При подаче на стол блины полить растопленным маслом.

БЛИНЫ С ИКРОЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

200 мл молока
1 яйцо
120 г пшеничной муки
1 ст. ложка сахарного песка
1 ст. ложка растительного масла
1/2 ч. ложки соли
Для начинки:
150 г красной икры
200 г мягкого плавленого сыра
100 г масла сливочного комнатной температуры
1 пучок укропа

Замесить тесто для блинчиков. Для этого смешать просеянную муку с яйцом, солью, сахаром, молоком, маслом до образования однородной массы без комочков. Тесто поставить в темное место на 15-20 минут.

Тесто разливать большой ложкой, в которую помещается порция для одного блина. Зачерпывать нужно не со дна, а с самого верхнего слоя: там тесто более пористое, и блинчики из него будут также пористые и нежные. Обжаривать блинчики с обеих сторон, переворачивая специальной лопаточкой.

Готовые блины уложить стопкой один на другой, смазывая сливочным маслом. При подаче на каждый блинчик положить столовую ложку икры.

Готовые блины уложить стопкой по 4-5 шт. один на другой, смазывая сырной начинкой, столовую ложку икры распределить по всей поверхности блина поверх сыра, посыпать рубленым укропом и свернуть в рулет.

Блины с икрой

БЛИНЫ ПШЕНИЧНО-ГРЕЧНЕВЫЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

400 г пшеничной муки
200 г гречневой муки
1 литр молока
5 яиц
25 г свежих дрожжей

2 ст. ложки сахарного песка
2-3 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка соли

В теплом молоке (0,5 литра) растворить сахар, распустить дрожжи и вмешать пшеничную муку. Когда тесто забродит и поднимется, вмешать гречневую муку и взбитые яйца, добавить соль. Поставив в теплое место, дать тесту подняться еще один раз, затем влить в него 0,5 литра кипящего молока , интенсивно перемешивая, чтобы оно заварилось равномерно по всему объему. Одновременно добавить в тесто растительное масло. После 10-минутной выдержки тесто считается готовым для выпечки блинов. По консистенции оно должно быть, как жидкая сметана, и хорошо растекаться по сковороде.

Тесто разливать большой ложкой, в которую помещается порция для одного блина. Зачерпывать нужно не со дна, а с самого верхнего слоя. Обжарить блины с обеих сторон.

Готовые блины уложить стопкой один на другой, смазывая сливочным маслом. Подать горячими.

БЛИНЧИКИ С ПЕРСИКОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

200 г муки
сода на кончике ножа
2 яйца
1 ст. ложка сахарного песка
1 ч. ложка соли
2 ст. ложки растопленного сливочного масла
4 ст. ложки растительного масла
1,5 стакана молока
Для начинки:
1 большая банка персиков (840 г)
сок 1/2 лимона
2-3 шт. гвоздики (немолотой)
цедра 1/2 апельсина
5 ст. ложек сахарного песка
1 ч. ложка крахмала

Замесить тесто для блинчиков. Для этого смешать просеянную муку с яйцом, солью, сахаром, молоком, сливочным маслом до образования однородной массы без комочков муки.

Тесто поставить в темное место на 15-20 минут.

Открыть банку с персиками. Перелить сок в сотейник (отлить 1/2 стакана и размешать в нем крахмал), а персики нарезать на дольки. В сок добавить сахарный песок, сок лимона, гвоздики, поставить на огонь, довести до кипения и варить 10-15 минут. Поместить туда персики, а в горячий сок влить разведенный крахмал и заварить сок.

Нагреть сковороду, смазать ее маслом, вылить немного теста тонким слоем. Испечь блинчики, поместить их на блюдо и поставить в духовку, чтобы они оставались теплыми.

Подавать блинчики, свернув в треугольник, с дольками персиков, сверху полить сладкой подливкой.

БЛИННЫЙ МЯСНОЙ ПИРОГ

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для пирога:
10-12 тонких блинчиков
200 г сметаны
100 г сыра типа «Российского»
1 яйцо
Для начинки:
400 г рубленой говядины
400 г рубленой свинины
200 г болгарского перца
300 г томатного сока
200 г репчатого лука
1/2 вилка китайской капусты
соль
перец по вкусу
сладкая паприка
тмин
200 г сливок (не ниже 32%)
Для соуса:
50 г томатной пасты
50 мл водки
1 свежий помидор
1 головка репчатого лука
2 зубчика чеснока
100 г копченой свиной грудинки
1/2 литра говяжьего бульона или воды
базилик

розмарин или молотый кориандр
соль и черный перец по вкусу

Испечь блинчики - несладкие и можно не очень тонкие. Нашинковать китайскую капусту, ошпарить ее в кипящей воде и остудить в холодной.

Зажарить на масле мелко нарезанный лук, перец и чеснок, слегка протушить в томатном соке. Остудить. В глубокой посуде смешать два вида рубленого мяса, тушеный перец с луком, пряности, ошпаренную и нарезанную китайскую капусту, соль, перец и сливки. Хорошо вымесить до получения однородной массы и разделить на две-три части. В форму для пирога постелить пергамент или натереть ее растительным маслом, обсыпать тертыми сухарями и постелить на дно слой блинчиков. На блинчики распределить одну часть мясной массы, разровнять по всей поверхности лопаткой или ложкой, смоченной в воде. Уложить следующий слой блинчиков, фарш и т.д. Последний слой - блинчики. Покрыть смесью сметаны, сырого яйца, тертого сыра и поставить в нагретую до 180˚С духовку. Запекать 60 минут до готовности. Один из критериев готовности – устойчивый аппетитный запах пирога.

Пока пирог печется, приготовить томатный соус. В не очень горячий сотейник положить мелко нарезанную копченую грудинку, когда начнет растапливаться сало, пожарить на нем лук, чеснок и томатную пасту. Влить водку, затем добавить нарезанные томаты, мясной или куриный бульон или воду. Тушить, за 5 минут до готовности добавить травы и пряности. Затем пробить соус ручным блендером и довести до нужной консистенции, проверить на вкус, добавить, если потребуется, соль и перец.

Готовому пирогу надо дать «отдохнуть» не менее 10-15 минут. Затем нарезать его металлической лопаткой, выложить на тарелку и полить томатным соусом.

ОЛАДЬИ ДРОЖЖЕВЫЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

132 г муки
150 г молока
1 яйцо
25 г сахара
15 г сливочного масла

1/4 ч. ложки соли
6 г сухих дрожжей

Разогреть молоко, соединить с дрожжами и с небольшим количеством муки и сахара. Дать тесту подняться в теплом месте. Добавить оставшуюся муку, сахар, яйцо и масло, все хорошо вымесить, дать подняться тесту еще раз.

Нагреть сковороду с маслом, обжаривать оладьи с обеих сторон. Подавать со сметаной, медом, вареньем.

ОЛАДЬИ С ГРИБАМИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г муки
2 яйца
750 мл кефира
200 мл растительного масла для жарки
1 ст. ложка сахара
1/2 ч. ложки соли
1/4 ч. ложки соды
Для начинки:
300 г грибов
1 болгарский перец
1 пучок зеленого лука
сметана и зелень по вкусу

В емкость всыпать муку, соль, сахар, соду, яйца, перемешать. Влить кефир, вымесить тесто так, чтобы не было комочков. В кипящее масло ложкой выложить тесто для оладий, сверху посыпать зеленью, нарезанными грибами и болгарским перцем. Через некоторое время перевернуть и обжарить оладьи с другой стороны.

Подавать горячими со сметаной и зеленью. Грибы можно заменить ветчиной, колбасой, курицей.

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО

БУЛОЧКИ СДОБНЫЕ

4 порции
высокая энергетическая ценность

500 г муки
60 г сахара
50 г сливочного масла
1 яйцо
1 ч. ложка соли
1 ст. ложка сухого молока
10 г сухих дрожжей
1/2 пакетика ванильного сахара
200 мл воды
1 яйцо для смазки

Все ингредиенты для теста смешать в одной кастрюле, воду влить постепенно. Вымесить тесто до однородной консистенции. Накрыть салфеткой. Поставить в теплое место подходить.

Когда тесто подойдет (поднимется), обмять его и снова подержать в тепле. Как только тесто поднимется во второй раз, переложить его на стол, посыпанный мукой. Разделить на три полоски, потом каждую полоску - на равные кусочки. Каждый кусочек сформовать в шарик, поместить на противень, смазать взбитым яйцом.

Булочки после смазки должны постоять в теплом месте 15-20 минут. Выпекать при температуре 220°С в течение 15-20 минут до золотистого цвета.

БУЛОЧКА ОВСЯНАЯ

4 порции
высокая энергетическая ценность

230 г муки
100 г овсяных хлопьев
1/2 стакана кефира
2 желтка
8 г сухих дрожжей
1 ст. ложка растительного масла
2 ст. ложки сахара
1/2 ч. ложки соли
50 г фундука
50 г масла для смазки противня
ваниль по вкусу

В емкость всыпать муку, овсяные хлопья, дрожжи, перемешать, добавить сахар, соль, желтки, кефир, ваниль. Замесить тесто, в конце добавить растительное масло, фундук,

вымесить снова. Готовое тесто накрыть и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется до краев формы, выложить его на стол, раскатать в жгут, разрезать его на равные кусочки.

Смазать противень маслом. Сформовать из теста шарики, верх смочить маслом, водой и обмакнуть в овсяные хлопья. Выложить рядами на лист на небольшом расстоянии друг от друга, так как булочки будут увеличиваться в объеме при расстойке и выпечке. Когда булочки увеличатся, сбрызнуть их водой из пульверизатора. Выпекать в духовке при температуре 220°С. Они должны полностью подрумяниться.

Подавать горячими к молоку, кефиру, кофе, чаю.

ПИРОЖКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

4 порции
высокая энергетическая ценность

100 г кефира
250 г муки
5 г сухих дрожжей
1 яйцо
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сахара
соль, перец по вкусу
Для начинки:
100 г крапивы
100 г зеленого лука
200 г щавеля
200 г кинзы
100 г сливочного масла

Замесить тесто, поставить его в теплое место, чтобы подошло.

Тонко раскатать тесто в виде овала. В центр овала уложить рубленую зелень и масло кусочками. Защипать шов посередине. Перевернуть пирог швом вниз и положить на сухую горячую сковороду. Тесто должно подрумяниться. Перевернуть и подрумянить другую сторону.

Подать пирожки горячими со сметаной.

ПИЦЦА С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г муки
260 мл воды
25 мл подсолнечного масла
10 г сахара
6 г соли
4 г сухих дрожжей
Для начинки:
300 г помидоров без кожицы
200 г сыра моцарелла
20 мл оливкового масла
2 г орегано
1 г соли

Смешать муку с сухими дрожжами, добавить соль и сахар, влить масло, добавить воду и замесить тесто, вымешивать 10 минут. Оставить тесто на час для подъема. Раскатать в тонкий, 1/2 см толщиной, пласт, выложить на смазанный маслом противень. Оставить тесто для пиццы доходить еще примерно на час.

Порезать помидоры тонкими ломтиками. приправить оливковым маслом, солью и орегано, перемешать, порезать сыр моцарелла плоскими кусочками. Выложить начинку на тесто, равномерно распределив сыр по поверхности.

Выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200°С 20-25 минут. Подавать незамедлительно.

ВАТРУШКА С СЫРКОВОЙ МАССОЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

240 г готового дрожжевого теста
Для начинки:
1 яйцо сырое
275 г сырковой массы с изюмом
4 г цедры лимона
4 г сока лимона

Творожную массу с изюмом соединить с цедрой, соком лимона и сырым яйцом.

Приготовить тесто безопарным способом, поставить его в теплое место, чтобы оно поднялось до верха формы. Сделать обминку, накрыть пленкой, дайте еще раз подойти. Выложить тесто на стол, сформировать его в шар, выложить его на

смазанный противень, накрыть тканью. Взять стакан или баночку, смазать растительным маслом и надавить на центр шарика так, чтобы было место для начинки, а с краю остался жгутик теста в виде кольца. Дать тесту подойти 10 минут. В это время можно приготовить начинку.

Выложить всю начинку в центр подошедшего теста, края теста смазать взбитым яйцом с молоком. Поставить выпекать в заранее разогретую до 220°С духовку. Время выпекания - 20 минут. Можно готовую ватрушку смазать растительным маслом.

Эта ватрушка большая, ее можно разрезать на 5 частей или приготовить из теста 5 шариков, а начинку распределить на 5 ватрушек.

РАССТЕГАИ С МЯСОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

330 г муки
200 г кефира
10 г сахара
1 яйцо
4 г соли
6 г растительного масла
6 г дрожжей
яйцо для смазки
Для начинки:
500 г сырого мяса (получится примерно 350 г обжаренного фарша)
100 г лука
30 г растительного масла
для жарки
соль, перец по вкусу

Мякоть говядины помыть, пропустить через мясорубку, слегка обжарить на горячей сковороде с небольшим количеством масла. Репчатый лук нарезать мелко (можно пропустить через мясорубку), соединить с мясом, перемешать, посолить, поперчить по вкусу.

Замесить дрожжевое тесто (предварительно смешать сухие дрожжи с мукой). Готовое тесто должно быть мягким, однородным. Поставить его в теплое место, чтобы оно поднялось в 2 раза, обмять и выложить тесто на стол.

Сформировать из теста жгут и нарезать его на равные порции

по 50 г. Каждый кусочек теста раскатать скалкой в виде маленькой лепешечки. На центр каждой уложить мясную начинку. Защипнуть края теста так, чтобы в центре осталось отверстие. При желании края теста можно защипнуть, закрутить, как на пельмени, «веревочкой» (но классические расстегаи делаются открытыми). Готовые расстегаи уложить на смазанный маслом противень. Смазать взбитым яйцом, смешанным с водой или молоком. Оставить стоять расстегаи в теплом месте, чтобы тесто еще немного поднялось.

Нагреть духовку до 230°С, поставить выпекать расстегаи 10-15 минут до золотистого цвета. Накрыть готовые расстегаи чистой салфеткой или полотенцем.

Подавать расстегаи с мясным бульоном и зеленью. При подаче часть бульона вылить в дырочку расстегая на мясную начинку. Можно подогреть остывшие расстегаи в микроволновой печи и потом залить в каждый бульон.

РУЛЕТ С МАКОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1/2 яйца
250 г муки
125 г маргарина
1 ст. ложка сахара
7 г дрожжей
70 г сметаны (для теста слабой консистенции)
100 г молока
соль по вкусу
Для начинки:
170 г мака
75 г сахара
50 г меда
50 г изюма (без косточек)
75 г молока
цедра 1/2 лимона
корица на кончике ножа
Для глазури:
1 стакан сахарного песка
белок 2-х яиц
1 стакан воды
ароматизаторы

Приготовить начинку. Мак смешать со сладким молоком, цедрой лимона, довести до кипения; можно добавить изюм, корицу. Приготовить глазурь. Сахар сварить с водой до густой консистенции. Взбить белки в пышную пену. Горячий сироп тонкой струйкой влить во взбитые белки. В конце взбивания глазурь можно окрасить пищевыми красителями в разные цвета и добавить ароматизаторы.

Замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в теплое место.

Подошедшее тесто раскатать на столе в ленту. Смазать тесто начинкой и свернуть в один рулет. Нарезать из него несколько рулетов, уложить швом вниз на лист, смазанный маслом, дать подойти рулету, после смазать водой и выпекать до готовности.

Теплый рулет смазать глазурью или теплым шоколадом.

РОМОВЫЕ БАБЫ С ПЕРСИКОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

200 г муки
1/2 ч. ложки соли
2 ч. ложки сухих дрожжей
100 г молока
80 г сливочного масла
1 яйцо
1/2 стакана сахарной пудры
Для сиропа:
150 мл воды
125 г сахара
50 мл рома
150 г абрикосового джема
консервированные персики

Ромовые бабы выпекаются из сдобного теста, поэтому сначала надо приготовить опару: молоко соединить с 1 ст. ложкой муки, сахарной пудрой, дрожжами. Накрыть пленкой и поставить в теплое место на 15 минут. Затем в опару всыпать всю муку, взбитое добела масло, яйца, соль и перемешать. Тесто поместить в емкость, накрыть крышкой или пленкой и ждать, когда оно поднимется и увеличится в объеме. Затем тесто вынуть, разделить на равные части и выложить в заранее приготовленные формочки. Тесто должно заполнить форму на одну треть.

Дать подняться тесту до верха формы (30-40 минут). Затем

аккуратно поставить противень с формочками в горячую духовку. Выпекать при температуре 210°С в течение 20-25 минут. Готовность бабы проверить, проколов зубочисткой в центре (она должна остаться сухой). Готовые бабы имеют золотистый цвет.

Для сиропа взять 150 г воды и 125 г сахара, довести до кипения. Снять с огня, охладить сироп, добавить 50 г рома. Ромовые бабы смочить со всех сторон кисточкой теплым сиропом. Взять 150 г абрикосового джема, нагреть его, влить немного сиропа и процедить. Смочить бабы. Персики из компота нарезать на дольки и опустить в сироп. Прокипятить в сиропе в течение 15 минут.

Выложить бабы на блюдо, полить густым сиропом и украсить персиком.

КРЕНДЕЛЬКИ С МАКОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

500 г муки
50 г сахара
10 г соли
10 г сухих дрожжей
1 яйцо
масло растительное для смазки противня и готовых изделий
1 ст. ложка сливочного масла
100 г воды или молока
Для смазки:
2 ст. ложки соды
1 стакан воды
Для посыпки:
3 г мака или кунжута на 1 крендель

В кастрюлю или большую емкость всыпать муку с дрожжами, сахар, соль, влить яйцо, масло. Замесить тесто, добавить воды комнатной температуры столько, чтобы тесто получилось средней консистенции. Месить тесто надо долго, чтобы оно хорошо отставало от посуды и рук. Накрыть емкость с тестом полиэтиленовой пленкой и поставить в теплое место. Тесто должно хорошо подняться.

Выложить тесто на стол, присыпанный мукой, разрезать на полоски, а затем на кусочки равной величины и веса (примерно по 70-80 г). Каждый кусочек теста подкатать в шар и уложить на

столе. Снова накрыть полиэтиленовой пленкой. Дать шарикам увеличиться в объеме. Шарики раскатать в жгуты длиной 25-30 см. Каждому жгуту придать форму кренделя и уложить на кондитерский лист, смазанный растительным маслом.

Воду вскипятить, всыпать в нее соду. Кисточкой смазать каждый крендель со всех сторон. Посыпать крендели маком. Дать полежать на листах и поставить в горячую печь (температура 220-230°С) на 10-15 минут. Выпекать до золотистого цвета.

Горячие готовые крендели смазать растительным маслом. Выложить на блюдо и подать с молоком, чаем, кофе.

КУЛИЧ

4 порции
высокая энергетическая ценность

140 г теплого молока
80 г сливочного масла
340 г муки
11 г сухих дрожжей
3 яичных желтка
1/3 ч. ложки соли
100 г сахара
10 г цукатов ассорти
10 г дробленого миндаля
10 г ванильного сахара
20 г изюма
щепотка цедры лимона
7 г цветной посыпки для декора
Для глазури:
1/2 яичного белка
1/2 ч. ложки сока лимона
2 стакана сахарной пудры

Для теста соединить все сухие продукты: муку, сахар, дрожжи, соль, ванильный сахар. Залить теплым молоком, все хорошо перемешать.

Отдельно в миске или в миксере взбить 3 желтка. Перемешать с сухими продуктами или замесить на миксере. Масло сливочное растопить и вливать постепенно в тесто. Тесто хорошо вымесить. В конце замеса надо засыпать цукаты, цедру лимона, изюм, орехи. Помесить тесто руками, чтобы частицы цукатов, изюма и ореха хорошо замесились в тесто. Убрать готовое тесто под пленку. Форму для кулича смазать маслом,

присыпать мукой. Форма должна быть высокой. Можно использовать бумажные формы для куличей.

Поместить шарик из теста в форму. Форму с тестом поставить на противень в теплое место. Тесто будет увеличиваться и подниматься из формы (в идеале объем теста должен увеличиться в три раза).

Аккуратно поместить противень с формой в разогретую духовку и выпекать при температуре 170°С около часа.

Приготовить глазурь для декора. Разбить яйцо, отделить желток от белка. Взять половину яичного белка, всыпать в него сахарную пудру, постоянно помешивая. Как только масса станет загустевать, смазать ею горячий кулич.

ЖАВОРОНКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

250 г муки
1/4 стакана молока
4 г сухих дрожжей
4 желтка яиц
40 г сливочного масла
1 ст. ложка сахара
1/4 ч. ложки соли
5 г ванильного сахара
цедра 1/2 лимона
Для декора:
изюм или орешки

1 ст. ложку муки, дрожжи и молоко поместить в посуду и поставить в теплое место. Масса через 20-30 минут станет пузыриться: дрожжи начнут бродить. Добавить к опаре все оставшиеся продукты: желтки, сахар, муку, соль, ванильный сахар, цедру лимона, хорошо перемешать, в конце добавить мягкое сливочное масло и хорошо вымесить. Поставить тесто в теплое место, чтобы оно поднялось и увеличилось в объеме в 2-2,5 раза. Обмять тесто. Сформировать из него жгут, разрезать его на равные порции по 40 г. Сформировать из кусочков шарики, накрыть чистой салфеткой, дать подойти.

Из шариков скатать не очень тонкие жгутики. Завязать жгутик узлом. С одного конца вылепить острый клюв, с двух сторон воткнуть по изюминке. Это будет птичья головка. Второй конец жгута расплющить, «усадить» птичку на противень, сделать

несколько надрезов. Смазать птичек молоком, дать им подойти еще 10 минут.

Нагреть духовку и выпекать при температуре 200°С 15-20 минут до золотистого цвета. Готовые изделия смазать растительным маслом. Накрыть чистой салфеткой на 10-15 минут.

НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНОВ, ПИРОГОВ, ПИРОЖКОВ, КУЛЕБЯК И ВАТРУШЕК

НАЧИНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ

средняя энергетическая ценность

800 г мяса (мякоти)
2-3 ст. ложки масла
1-2 луковицы

Пропустить через мясорубку сырое мясо, прожарить его на сковороде с маслом и снова пропустить через мясорубку. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук и смешать его с мясом, добавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа.

Мясную начинку можно сделать также из вареной говядины; нарезать ее маленькими кусочками, пропустить через мясорубку или изрубить на доске. На сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук, смешать его с мясом и снова прожарить в течение 3-4 минут. После этого добавить соль, перец, укроп, 1-2 столовые ложки масла, а если фарш недостаточно сочен - 1-2 ст. ложки бульона. При желании в фарш можно прибавить рубленые вареные яйца.

НАЧИНКА ИЗ ЛИВЕРА (ПЕЧЕНКА, ЛЕГКОЕ, СЕРДЦЕ)

средняя энергетическая ценность

1 кг ливера
2-3 ст. ложки сливочного масла
2 луковицы

Ливер говяжий, телячий, бараний или свиной промыть в теплой воде и поставить варить. Сваренный ливер разрезать на небольшие кусочки, пропустить через мясорубку, положить на сковороду вместе с поджаренным луком и слегка прожарить. Затем добавить соль, перец, укроп или зелень петрушки и все смешать.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ

средняя энергетическая ценность

750 г рыбы (или 500 г рыбного филе)
2 ст. ложки масла
1-2 луковицы

Рыбу (щуку, судака, сома или карпа) очистить от чешуи,

удалить внутренности и разделать на филе. Нарезать филе небольшими кусочками, посолить, посыпать перцем и прожарить на масле. Прибавить поджаренный лук, укроп и перемешать. В эту начинку можно положить рубленые яйца.

ФАРШ РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ

средняя энергетическая ценность

На 1 кг фарша:
700 г жареной мякоти рыбы (тушка потрошеная без головы)
50 мл растительного масла
40 г муки для жарки
250 г отварного картофеля
30 мл молока
50 г репчатого лука
30 г сливочного масла

Рыбу, разделанную на тушку без головы, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Обжаренную рыбу разделать, отделив мякоть, и нарубить ее мелкими кусочками. Картофель отварить, пропустить через мясорубку и заправить молоком и маслом, получив эластичную массу. Лук спассеровать. Подготовленные продукты соединить, заправить солью, перцем и перемешать.

ФАРШ РЫБНЫЙ С ГРИБАМИ

средняя энергетическая ценность

На 1 кг фарша:
800 г жареного филе рыбы
40 г муки
50 г растительного масла
100 г репчатого лука
100 г отварных шампиньонов
100 г молочного соуса
30 г сливочного масла

Филе рыбы с кожей без костей нарезать, обжарить и порубить мелкими кусочками. Репчатый лук мелко нарубить, обжарить на масле с мелко нарубленными грибами, охладить, соединить с рыбой, молочным соусом, добавить соль, перец и перемешать до

однородной консистенции.

НАЧИНКА ИЗ РЫБЫ И РИСА

средняя энергетическая ценность

300 г рыбного филе
3/4 стакана риса
2-3 ст. ложки масла
соль

Рыбное филе промыть, нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду и прожарить в масле (1-1,5 ст. ложки). Затем смешать с вареным рисом, прибавить растопленное масло, мелко нарезанную зелень петрушки или укроп и по вкусу соль и перец.

Рыбу для начинки можно взять не только свежую, но и вареную и консервированную, нарезать все кусочками и смешать с рисом.

В фарш по желанию можно прибавить мелко нарезанный поджаренный лук.

НАЧИНКА ИЗ СОЛЕНЫХ ГРИБОВ

средняя энергетическая ценность

1 кг соленых грибов
2-3 ст. ложки топленого или растительного масла
1-2 луковицы

Соленые грибы промыть. Если на вкус ощущается излишняя острота, то грибы следует замочить в течение 1-2 часов в холодной воде, а затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. После этого грибы мелко изрубить и прожарить с маслом. Отдельно поджарить мелко нарубленный лук и смешать с грибами, добавив немного перца.

НАЧИНКА ИЗ РИСА С ЯЙЦАМИ

средняя энергетическая ценность

1,25 стакана риса
3-4 яйца
2-3 ст. ложки масла

соль

Промыть в теплой воде рис, сварить в подсоленной кипящей воде, после варки откинуть на сито или дуршлаг и дать стечь воде. Сваренный рис положить в миску, прибавить рубленые крутые яйца, масло, соль, зелень по вкусу и перемешать.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

средняя энергетическая ценность

1 кг грибов
1-2 ст. ложки масла
1 луковица
1/4 стакана сметаны
соль

Очищенные, промытые белые грибы нарезать ломтиками и пожарить с маслом на сковороде.

Затем добавить сметану, мелко нарезанный поджаренный лук, соль и, прикрыв крышкой, потушить 5-8 минут, охладить.

НАЧИНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

средняя энергетическая ценность

1 кочан (1,5-2 кг) свежей капусты
3-4 яйца
2-3 ст. ложки масла
1 ч. ложка сахара
соль

Очистить и нарубить капусту, помять ее, сложить в кастрюлю с растопленным маслом, потушить в течение 15 минут или дольше, до мягкости, после чего добавить вареные рубленые яйца, соль и чайную ложку сахара.

НАЧИНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С ЯЙЦАМИ

средняя энергетическая ценность

400 г зеленого лука
4 яйца
3-4 ст. ложки масла

Очистить и промыть зеленый лук, нарезать (не очень мелко), смешать с рублеными яйцами, солью и перцем, полить фарш горячим растопленным сливочным маслом и перемешать.

НАЧИНКА ИЗ ТВОРОГА СЛАДКАЯ

средняя энергетическая ценность

500 г творога
1 яйцо
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 стакана сахара

Творог протереть сквозь решето или сито или пропустить через мясорубку, прибавить яйца, сахарный песок, немного соли, растопленное масло и все это хорошо перемешать.

В творог можно положить ванилин, изюм, мелко нарезанные цукаты. Если творог окажется слишком влажным, то его предварительно надо завернуть в марлю и положить под пресс.

ПЕЧЕНЬЕ И КЕКСЫ

МАФФИНЫ С ВИШНЕЙ И ШОКОЛАДОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

60 г сахара
1 яйцо
60 г сливочного масла или маргарина
100 мл молока
125 г муки
5 г разрыхлителя
10 г какао
30 г горького шоколада
70 г вишни

Разбить яйцо и вылить в миску, добавить сахар, взбить на большой скорости яйцо и сахар до пышной стойкой пены.

Масло растопить в микроволновой печи до жидкого состояния, но не до кипения. Остудить до комнатной температуры. Соединить масло с молоком. Шоколад натереть на терке или мелко порубить ножом. Муку смешать в отдельной посуде с какао, шоколадом, разрыхлителем.

Как только пена яйца с сахаром станет стабильной, всыпать в нее мучную смесь и тут же влить молоко с маслом.

Быстро перемешать и тут же вылить в подготовленные формы. На заготовки из теста положите по 2-3 вишни. Если есть замороженные вишни, то их необходимо заранее разморозить и дать стечь соку. Металлические формы перед выпечкой смазать растительным маслом, затем засыпать форму полностью мукой, потом высыпать всю муку.

Часть муки останется на форме, и тогда маффин хорошо выйдет из формы после выпечки.

Выпекать маффины при температуре 180˚С 10-15 минут. Вынимать остывшими очень осторожно.

КЕКС

4 порции
высокая энергетическая ценность

125 г маргарина
150 г сахарного песка
3 яйца
1/2 ч. ложки лимонной цедры
120 г любых цукатов
120 г изюма без косточек
50 мл рома
180 г муки

Изюм и цукаты замочить в роме на 20-30 минут. Размягченный маргарин соединить с сахарным песком, взбить добела. В смесь добавлять яйца по одному, массу хорошо взбить. В пышную массу всыпать цедру, изюм, цукаты, просеянную муку. Вымесить тесто. Готовое тесто уложить в формочки для кекса (корзиночки).

Выпекать в духовке при температуре 170˚С в течение часа. Готовый кекс можно посыпать сахарной пудрой.

КЕКС ЯБЛОЧНЫЙ С ВИШНЕЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

270 г яблок
100 г моркови
150 мл растительного масла

225 г сахара
1 ст. ложка соды
10 мл сока лимона
216 г муки
15 г сиропа шиповника
20 г цедры апельсина
1 г корицы (по желанию)
вишня и клюква для украшения
150 г абрикосового джема (по желанию)

Яблоки помыть и очистить от кожицы, а затем натереть на крупной терке. Морковку помыть, почистить, натереть на мелкой терке. Выложить тертое яблоко, морковь, сахар в емкость и пробить блендером так, чтобы получилась однородная кашица. Добавить цедру апельсина, пищевую соду, соединенную с соком лимона. Затем - муку и сироп шиповника по желанию.

Форму для выпечки смазать маслом. Вылить тесто в форму, в него вдавить вишенки. Высыпать на тесто клюкву.

Разогреть духовку до 160°С, выпекать кекс около часа до готовности. Шпажкой или зубочисткой проколоть кекс в центре: если шпажка сухая, то кекс готов, если на нее налипло тесто, кекс еще сырой. Готовый кекс оставить остывать на 20 минут, затем посыпать сахарной пудрой или полить растопленным абрикосовым джемом.

Чтобы растопить густой джем, надо выложить его в кастрюльку, долить немного воды, размешать и довести до кипения. Затем с помощью кисточки нанести джем на кекс. Можно полить кекс жидким горячим медом. Если кекс горячий, можно его подать с клубничным или апельсиновым сорбетом.

ПИРОГ С НЕКТАРИНАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

5-6 нектаринов
25 г масла сливочного
50 г сахара белого
Для начинки:
60 г сахара тростникового коричневого
100 г грецкого ореха
1 ст. ложка корицы молотой
Для теста:
200 г масла сливочного

1 ч. ложка ванильной эссенции
350 г сахара белого
3 яйца большого размера
500 г муки высшего сорта
1 ст. ложка разрыхлителя
1 ч. ложка соды пищевой
1/2 ч. ложки соли
500 г сметаны 20%

Форма-кольцо с откидным дном диаметром 26 см Дно формы застелить пергаментом, смазать маслом, посыпать сахаром и выложить веером разрезанные на 6 частей каждый нектарины.

Для начинки смешать сахар, корицу, крупно дробленный, слегка обжаренный грецкий орех.

Для теста взбить в пышную, кремовую массу, масло и сахар, затем понемногу добавить яйца и соль. Муку, соду, разрыхлитель смешать, затем просеять, добавить в три захода в масляно-яичную смесь, добавить сметану, сильно не взбивать, чтобы масса не стала чересчур тягучей.

В форму с нектаринами влить половину теста, выложить начинку по кругу, отступив от края 2 см, вылить оставшееся тесто.

Духовку разогреть до 180˚С, выпекать пирог 45-50 минут. Проверить зубочисткой - в середине должно быть слегка влажно. Остудить, снять с формы и намазать верх абрикосовым джемом.

Пирог с нектаринами и грецкими орехами

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан овсяных хлопьев
1,5 стакана муки
1 стакан сахара
2 ч. ложки меда
2 яйца

1 стакан орехов фундук или смеси орехов (пекан, кешью, грецкие)
100 г сливочного масла
щепотка соли

Обжарить фундук, растолочь его в ступке, но не мелко. Овсяные хлопья, размягченное масло, сахар, яйца, мед, соль, хорошо перемешать, добавить орехи и муку, хорошо вымесить. Из теста сформовать небольшие круглые печенья. Выпекать в разогретой до 180˚С духовке 20 минут.

Остудить.

КЕКС «ОРЕХОВЫЙ»

4 порции
высокая энергетическая ценность

180 г муки
115 г сахара
100 г маргарина
2 яйца
50 г грецких орехов
1 ч. ложка ванильного сахара
2 г (1 ч. ложка) разрыхлителя
10 г сахарной помадки
Для глазури:
1/2 яичного белка
1 ч. ложка сока лимона
сахарная пудра
щепотка красного пищевого красителя или 1/2 ч. ложки сока малины

Перебрать грецкие орехи, обжарить их в горячей духовке минут 5- 7 при температуре 150˚С. Остудить, затем раздробить скалкой на мелкие кусочки.

Мягкий маргарин поместить в емкость, взбивать сначала на малой, затем на большой скорости, всыпать сахар, продолжать взбивать. Когда масса взобьется, влить по одному яйцу, взбивать еще примерно 5 минут.

Муку соединить с орехами, ванильным сахаром, разрыхлителем, перемешать и всыпать во взбитые маргарин с сахаром и яйцом. Тесто готово.

Приготовить глазурь. В белок влить сок лимона и постепенно всыпать сахарную пудру, помешивая ложкой. Должна получиться

масса консистенции жидкой сметаны. Подкрасить ее красным пищевым красителем или соком малины.

Формочки поставить на противень, выложить в них тесто, используя кондитерский шприц или мешочек. Формы заполнить тестом чуть ниже края формы с учетом, что тесто при выпечке поднимется.

Выпекать кекс при температуре 170-180˚С до готовности. Готовность кекса определить, проколов деревянной шпажкой: если она сухая, то кекс готов.

Остудить готовые кексы в формах, вынимать осторожно, так как они очень нежные.

Каждый кекс глазировать сахарной глазурью.

МОСКОВСКИЕ ПОНЧИКИ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1,5 стакана муки
2 ст. ложки сахара
1 ст. ложка сливочного масла
1 яйцо
1/2 стакана молока
1/2 чайной ложки питьевой соды
100 г растительного масла

В муку всыпать питьевую соду и молотую корицу, перемешать и просеять. Сахар, масло и яйца растереть, развести теплым молоком и, постепенно всыпая муку, замесить тесто. Готовое тесто раскатать толщиной 1/2 см и стаканом или выемкой вырезать кружки. Выемкой меньшего размера из каждого кружка вынуть середину, придавая таким образом тесту форму кольца. Жарить пончики надо в хорошо разогретом масле. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

ТОРТЫ

ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для шоколадного бисквита:
3 яйца

70 г сахара
60 г муки
6 г какао
10 г крахмала
Для сиропа:
50 г сахара
50 мл воды
15 мл коньяка
Для крема:
300 г сливок 33%
100 г шоколада
10 мл коньяка
60 г грецких орехов
Для ганаша:
70 г сливок
100 г шоколада

Приготовить бисквит. Яйца взбить с сахаром на большой скорости в миксере до увеличения объема в 3,5 раза. Какао с мукой и крахмалом просеять через сито. Всыпать сухую смесь во взбитые яйца. Замесить тесто, вылить его в подготовленную форму. Сразу поставить выпекать в горячую духовку. Выпекать при температуре 180°С 20-25 минут до готовности. Готовый бисквит остудить. Разрезать по горизонтали на три части.

Приготовить сироп. Сварить сироп из воды и сахара, добавить в остывший сироп коньяк.

Приготовить крем. Грецкие орехи раздробить на мелкие кусочки скалкой или в кухонном комбайне. Взбить сливки. Долго взбивать сливки нельзя, так как может получиться масло. Как только на сливках появился четкий рисунок, выключить миксер. Растопить шоколад. Соединить взбитые сливки, растопленный, но не горячий шоколад, дробленый грецкий орех и коньяк.

Приготовить ганаш. Сливки нагреть до кипения. Шоколад наломать на кусочки и поместить в кастрюлю. Залить кипящими сливками шоколад, перемешать, дать массе остыть до комнатной температуры. Ганаш можно ароматизировать ликером, коньяком, ромом - его вкус станет еще более интересным (достаточно добавить 20 мл напитка).

Нарезанный бисквит пропитать сиропом и смазать шоколадным кремом с орехами. Готовый торт залить ганашем и украсить цветными конфетками.

ТОРТ СЫРНО-ШОКОЛАДНЫЙ С ЯБЛОКОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для песочного теста:
100 г муки
50 г сливочного масла
25 г сахарной пудры
20 г желтка
Для начинки:
200 г сливочного сыра
30 г желтка
1 яйцо
160 г яблок (или ананасов)
90 г темного шоколада
20 г сахарной пудры
Для декора:
30 г темного шоколада
15 г шоколадных конфеток

Приготовить песочное тесто из всех указанных ингредиентов, смешав их в миске. Готовое тесто убрать в холодильник на 10-15 минут, тогда с ним будет легко работать. Раскатать тесто на столе, присыпав слегка мукой, чтобы тесто не налипало на скалку. Перенести тесто в металлическую форму для выпечки. Для этого надо навернуть тесто на скалку, затем развернуть на форму, лишнее тесто обрезать. Прижать тесто к форме. Пока готовится начинка, убрать форму с тестом в холодильник.

Приготовить начинку. Растопить шоколад. Соединить его с сыром, сахарной пудрой и хорошо перемешать, добавить яйцо и желток.

На дно формы с тестом выложить нарезанное кубиками яблоко и залить его шоколадно-сырной начинкой. Выпекать в заранее нагретой духовке 20-25 минут при температуре 160-170˚С.

Остудить, украсить его растопленным шоколадом в виде колечек и шоколадными конфетками. Растопленный шоколад можно выливать ложкой на торт или использовать для этого корнетик.

ТОРТ «ВИШНЕВЫЙ»

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для песочного теста:
150 г муки
100 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
20 г желтка
щепотка ванилина
Для начинки:
100 г вишни без косточек
130 г марципана
50 г желтка яйца
30 г сахара
35 г сливочного масла
45 г муки
Для декора:
сахарная пудра
веточка красной смородины

Приготовить песочное тесто из всех указанных ингредиентов, смешав их в миске. Готовое тесто убрать в холодильник на 10-15 минут, тогда с ним будет легко работать. Раскатать тесто на столе, присыпав слегка мукой, чтобы тесто не налипало на скалку. Перенести тесто в металлическую форму для выпечки. Для этого навернуть тесто на скалку, затем развернуть на форму, лишнее тесто обрезать. Прижать тесто к форме. Пока готовится начинка, убрать форму с тестом в холодильник.

Приготовить начинку. Марципан хорошо размять с желтком, добавить сахар, хорошо вымесить массу до однородного состояния. Добавить мягкое масло, перемешать. Добавить муку.

На дно формы с тестом выложить часть начинки, затем вишню и опять начинку. Малую часть сырого теста (60 г) натереть на терке и посыпать его на начинку.

Выпекать марципановый торт в хорошо разогретой духовке при температуре 170˚С 20-25 минут до золотистого цвета. Готовый торт украсить сахарной пудрой, вишней или веточкой красной смородины.

ТОРТ «СЛАДКИЙ СОН»

4 порции
высокая энергетическая ценность

450 г ягод и фруктов
Для безе:
190 г сахара

1 ч. ложка сока лимона
Для крема:
200 г масла сливочного
100 мл коньяка
3 белка яичных
200 г сахара
ванилин на кончике ножа

Безе для основы выпекать за 24 часа до того, как собирать торт.

Для безе белки взбить в крепкую пену, постепенно добавляя сахар и сок лимона. Часть белковой массы выложить кругом на пергамент. Оставшуюся часть белка отсадить на этот круг из кондитерского мешочка по краям, как бы формируя бортик. Поставить основу в нагретую до 100°С духовку и выпекать 3 часа.

Для крема масло взбить в пышную массу, постепенно вливая коньяк и разведенный небольшим количеством горячей воды ванилин. Яичные белки взбить в пену. Из сахара и 70 мл воды сварить сироп и тонкой струйкой влить его во взбитые белки. Взбивать их до тех пор, пока масса не остынет до комнатной температуры. Соединить белки со взбитым маслом, быстро перемешать. Готовый крем отсадить из мешочка или кондитерского шприца в центр выпеченной основы, охлаждать 20 минут. Ягоды и фрукты нарезать и уложить поверх охлажденного крема.

ТОРТ БИСКВИТНЫЙ «ОРЕХОВЫЙ»

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для бисквитного теста:
3 яйца
60 г сахара
60 г муки
10 г крахмала
Для сиропа:
50 г сахара
50 мл воды
Для крема:
50 г грецкого ореха
1 банка вареного сгущенного молока
150 г ореховой пасты «Нутелла»
сливки 33-35%

Для отделки:
80 г лепестков миндаля
10 г сахарной пудры
3 ягодки малины
веточка мяты

Приготовить бисквит. Взбивать яйца с сахаром до увеличения в объеме в 3,5 раза около 10 минут. Муку и крахмал просеять. Всыпать сухую смесь во взбитые яйца и осторожно замесить тесто ручным венчиком (если делать это миксером, то на низкой скорости примерно полминуты).

Вылить готовое тесто в форму для выпекания и сразу поставить в горячую духовку. Выпекать при температуре 180-200˚С 20-25 минут. Готовый бисквит остудить, достать из формы, разрезать по горизонтали.

Из воды и сахара сварить сироп в течение 3 минут. Остудить.

Приготовить крем. Грецкий орех измельчить до мелких кусочков в кухонном комбайне. Сливки взбить до стойкой пены. Соединить ореховую пасту с орехами, вареной сгущенкой и взбитыми сливками.

Бисквитные коржи пропитать сиропом, смазать кремом коржи и верх торта.

Миндальные лепестки обжарить на сковороде до орехового цвета, остудить. Обсыпать смазанный торт лепестками миндаля. Используя сито, присыпать торт сахарной пудрой, уложить в центр 3 малинки и веточку мяты. Торт убрать в холодильник на 1 час.

ТОРТ «РОМАШКА»

4 порции
высокая энергетическая ценность

Для медового теста:
350 г муки
65 г меда
7 г соды
75 г маргарина
150 г сахара
2 яйца
Для крема:
200 г сливочного масла
100 г вареного сгущенного молока
20 мл ликера «Бейлис»

100 г дробленых грецких орехов
60 г чернослива
Для декора:
100 г грецких орехов
Для смазки торта:
60 г вареного сгущенного молока
Для отделки:
220 г зеленого марципана
30 г белой мастики

Приготовить медовое тесто. Взять кастрюлю, налить в нее мед, насыпать сахар, нагреть все до кипения и добавить соду. Должна получиться масса оранжевого цвета. Добавить маргарин, снять с плиты, перемешать, влить яйца, еще раз все хорошо перемешать. Всыпать муку, замесить тесто. Убрать его в холодильник на 30 минут. Тесто станет тверже, и тогда с ним будет удобно работать.

Готовое охлажденное тесто достать из холодильника, разделить на две равные части. Сформировать два квадрата. Переложить на противень при помощи скалки. Разровнять края, чтобы они были ровными. Вилкой сделать на тесте несколько проколов, чтобы тесто при выпечке не вздувалось. Выпекать при температуре 170-180°С примерно 12-15 минут. Остудить коржи.

Приготовить крем. Чернослив помыть, нарезать на кусочки среднего размера. Грецкий орех соединить с черносливом. Масло взбить миксером на большой скорости в течение 5 минут до пышного состояния, добавить вареное сгущенное молоко, орех и чернослив.

Собрать торт. Смазать выпеченные коржи кремом. Верх смазать вареной сгущенкой. Обсыпать торт дробленым грецким орехом и украсить марципановыми ромашками.

Оставить для пропитки на 12 часов.

НА ПОЛЯХ

Советы

Расстойка теста

Расстойка - это период интенсивного брожения сформованных тестовых заготовок перед выпечкой. В процессе деления, округления и формования нарушается пористая структура теста и почти полностью удаляется углекислый газ.

Перед расстойкой в тесте остается лишь 8-14% того количества углекислого газа, которое должно быть в заготовке к началу выпечки. Основная его часть (86-92%) образуется во время окончательной расстойки. Газообразование в тесте при расстойке должно быть интенсивным, иначе расстойка замедлится, а свойства теста ухудшатся. В конце расстойки тестовые заготовки значительно увеличиваются в объеме (на 50-70% от исходного). Толщина стенок пор, образовавшихся при расстойке, сохраняется и во время выпечки изделия. Поверхность тестовых заготовок становится гладкой, эластичной и газонепроницаемой. Повышенная температура среды способствует интенсивному газообразованию в тесте (наиболее интенсивно оно происходит в заготовках с температурой 40˚С.

Повышенная влажность воздуха предупреждает заветривание поверхности тестовых заготовок. Если тесто расстаивается в атмосфере недостаточной влажности, то на поверхности заготовок образуется сухая пленка, которая под давлением газов затем разрывается; корка готового хлеба из такого теста имеет разрывы и трещины. При достаточном увлажнении верхний слой теста становится эластичным и легко растягивается. Конец расстойки тестовых заготовок определяют по увеличению объема теста, а также при легком нажиме пальцами на его поверхность. При недостаточной расстойке следы от нажатия пальцев выравниваются быстро, при нормальной - медленно, а при избыточной следы не исчезают, что указывает на нарушение упругихсвойств теста и чрезмерное ослабление клейковины.

Обминка теста

В процессе брожения тесто, которое готовится порционно, подвергается обминке, т. е. кратковременному повторному промесу в течение 1,5-2,5 минут. При этом происходит равномерное распределение пузырьков диоксида углерода в массе теста, улучшается его качество, оно приобретает мелкую, тонкостенную и равномерную пористость.

Индийские жареные лепешки пури

280 г цельнозерновой муки
120 г муки первого сорта
100 г муки высшего сорта
2 ст. ложки масла растительного
3/4 ч. ложки соли

300 мл воды или 400 г муки высшего сорта
100 г муки первого сорта
280 г воды
2 ст. ложки масла растительного
3/4 ч. ложки соли
300 мл масла растительного для жарки

Смешать все сорта муки, добавить соль, растительное масло, воду и замесить тесто. Вымешивать 15 минут.

Тесто должно получится твердоватым, можно добавить немного муки, если тесто мягкое, или, наоборот, добавить воды.

Оставить для расстойки на 30 минут, предварительно накрыв тканью. Тесто разделить на кусочки по 80 г и скатать в шарики, оставить на столе еще на 10 минут.

Раскатать из каждого шарика лепешку толщиной 3 мм. В сотейнике раскалить масло и поштучно обжарить лепешки с обеих сторон по 1 минуте.

Нарезной батон

Алена Спирина, кулинарный обозреватель

Мария Кудряшова, кулинар

В предыдущих изданиях «Книги о вкусной и здоровой пище» нет раздела «Хлеб». Пироги и пирожки, сдобная выпечка, разные булочки, ватрушки есть, а хлеба - нет. На первый взгляд, это кажется странным, ведь выражение «Хлеб всему голова» усвоено нами на генетическом уровне. Но если разобраться, такого

раздела в книге не было по одной простой причине: никому, ни горожанину, ни деревенскому жителю, не приходило в голову печь хлеб дома. Хлеб был доступен всем и всегда, разве что в совсем глухих деревнях пекли его самостоятельно, отдавая дань традиции и не доверяя «городским ». Выпечка хлеба была отлаженной, работавшей как часы индустрией, призванной обеспечить жителей страны дешевым хлебом. Да, хлеб был - есть и всегда будет - продуктом стратегической важности. При этом в те времена хлеб был вкусным. Более того, в больших городах ассортимент хлебобулочных изделий был настолько широк, что можно было позволить себе выбирать сорта и иметь любимые изделия. Черный хлеб - к борщу, городскую булку - с маслом на завтрак, рогалик или калач - на полдник. Кто не помнит «калорийку» или докторский хлебец? Заводы работали в соответствии с государственными стандартами, разработкой рецептур занимались коллективы научно-исследовательских институтов и отраслевых лабораторий. Продавали хлеб в гастрономах и в специализированных магазинах самообслуживания с уютным названием «Булочная». До сих пор греют душу воспоминания о походах в булочную: деревянные полки, вилки на веревочках - пощупать, достаточно ли мягкий хлеб, особый, ни с чем не сравнимый аромат свежего хлеба. «Батон и половинку черного, пожалуйста…"

К сожалению, за последние 20 лет культура промышленного хлебопечения заметно ухудшилась, качество современного хлеба оставляет желать лучшего. По разным причинам небольшие пекарни так и не смогли заменить или хотя бы составить достойную конкуренцию заводам. Возможно, в обозримом будущем качественный ремесленный хлеб станет более доступным по цене. А пока - давайте печь хлеб дома. Пшеничный и ржаной, на промышленных дрожжах или на закваске, подовый и формовой... На любой вкус. Поверьте, это возможно, было бы желание и правильно подобранная рецептура.

На 2 батона

Опара:
250 г муки высшего сорта,
138 г воды
5 г прессованных дрожжей
Тесто:
250 г муки высшего сорта
20 г сахара
18 г маргарина (можно сливочного масла)

7,5 г соли
144 г воды

Дрожжи растворить в воде и влить к муке. Замесить опару крепкой консистенции. Накрыть и оставить для брожения на 3,5-4 часа.

Замесить тесто. Опару поместить в миску для замеса. Сахар и соль растворить в воде и влить в опару. Перемешать до однородности. Всыпать муку и произвести интенсивный замес до умеренно развитой клейковины. В конце замеса добавить маргарин (или сливочное масло) и вымесить до гладкости. Тесто будет довольно крепким, гладким и нелипким. Тесто достать из миски, округлить, положить в чистую миску, накрыть и оставить для брожения на 90 минут.

Взвесить тесто, разделить на две равные части, каждую часть округлить, подкатать в шар, накрыть и оставить на 5-7 минут, после чего закатать заготовку в батон. Для этого шар повернуть швом к себе, руками распластать в условный прямоугольник, дальний край приподнять и положить в центр заготовки. Ребром ладони «запечатать» шов короткой пробивкой. Ближний край заготовки приподнять и положить в центр, также «запечатать» короткой пробивкой. Сложить заготовку пополам так, чтобы дальняя часть легла на ближнюю, и основанием ладони «запечатать» шов короткими пробивками вдоль всей заготовки. Положить заготовку на бумагу для выпечки швом вниз, накрыть припыленной мукой пленкой от заветривания и оставить на расстойку на 90 минут.

Разогреть духовку до 220˚С.

По окончании расстойки сделать на каждом батоне 5 надрезов, держа нож под углом 45 градусов к поверхности заготовки. Сбрызнуть заготовку водой и посадить в разогретую духовку. Выпекать при температуре 220˚С 15 минут с паром, затем убрать пар и допекать при 200˚С 20 минут. Готовый хлеб достать из духовки и остудить на решетке

Хлеб «Дарницкий»

На 2 «кирпича».

Выпекаются в формах объемом 1,8 л (хлебопекарная форма из литого алюминия Л7)

Опара на закваске:
80 г ржаной закваски
220 г воды
320 г ржаной обдирной муки
Тесто:
560 г опары на закваске
400 г пшеничной муки 1 -го сорта
260 г ржаной обдирной муки
450 г воды
14 г соли

Замесить опару на ржаной закваске. Закваску положить в миску для замеса, влить воду, перемешать до однородности. Всыпать ржаную муку, замесить тесто очень крепкой консистенции, накрыть и оставить для брожения на 6 часов при температуре 30 ˚ С.

Замесить тесто. Опару положить в миску для замеса, влить воду и перемешать до однородности. Всыпать в миску всю муку и соль, перемешать до однородности, накрыть и оставить для брожения на 60 минут при температуре 30˚С.

Взвесить тесто, разделить на 2 равные части. Смочить рабочую поверхность водой. Заготовки слегка распластать и придать им прямоугольную форму. Скрутить каждую заготовку в рулет по короткой стороне прямоугольника, уложить в смазанную жиром форму швом вниз, округлить поверхность заготовок мокрыми руками или мокрой ложкой. Накрыть и оставить для расстойки на 60-70 минут.

Разогреть духовку до 250˚С. Выпекать хлеб 15 минут, затем убавить температуру духовки до 220˚С и выпекать еще 15 минут. Через указанное время убавить температуру до 200˚С и допекать хлеб 15-20 минут. Выпеченный хлеб достать из форм и остудить на решетке.

Творожный пирог с брынзой и шпинатом

Андрей Эпельбаум,

шеф-повар

Мне нравится проводить время на кухне и удивлять вкусной едой родных и близких друзей, особенно, когда наступает пятница.

На пятничную трапезу я всегда приглашаю родственников и близких друзей. Это не только возможность вкусно поесть, но и живое общение. Эта привычка собираться за одним столом напоминает нам о том, что мы - одна семья и всегда вдохновляет приготовить что то новое. Я уверен, что и вы не прочь удивить близких вам людей, приготовив что-нибудь особенное. А чтобы экономить время на приготовление и разнообразить меню, вот несколько практических рекомендаций:

• При составлении меню обращайте внимание на то, какие ингредиенты в блюдах повторяются, и вы, покупая продукты, сможете приготовить не одно блюдо, а сразу несколько.

• Если вы печете хлеб и сделали много буханок, то его можно заморозить, тем самым увеличить срок его хранения.

• Многие профессионалы чуть-чуть недопекают хлеб, замораживают его и по мере необходимости допекают после разморозки. Таким образом, у вас будет горячий хлеб за несколько минут.

• Чтобы придать пирогам и булочкам бесподобный аромат, используйте корицу, гвоздику, кориандр, кардамон, ваниль,

имбирь, мускатный орех, лимонную и апельсиновую цедру.

• Во многие блюда добавляют лимонный сок, но свежевыжатый сок достаточно концентрированный, поэтому можно его разбавить на 10-15% водой и также заморозить.

• Для хранения жидких соусов используйте пакетики для льда и храните в заморозке.

• Соусы на молочной основе замораживать нежелательно, но если вы все же заморозили их, то храните не больше 2 недель и перед разогревом, разморозьте и взбейте блендером для создания эмульсии.

Из любимых рецептов А. Эпельбаума

Для теста: 300 г муки
150 г творога 5%
100 мл оливкового или другого растительного масла
100 г молока
2 ч. ложки разрыхлителя
1 ч. ложка соли
Для начинки: 200 г брынзы
500 г обезжиренного творога
150 г сметаны
200 г шпината замороженного
50 г масла сливочного
4 зубчика чеснока
соль и черный перец по вкусу

Муку и разрыхлитель смешать, соединить с молоком, творогом, маслом, солью и замесить тесто. Тесто должно получиться слегка рыхлым. Если оно получается слишком липким, то можно добавить немного муки. Завернуть в пленку и убрать в холодильник на 2 часа.

Для начинки смешать творог, брынзу, сметану. Шпинат мелко порезать, обжарить на сливочном масле, посолить и поперчить, добавить чеснок, пропущенный через чеснокодавилку, перемешать, снять с огня, остудить и перемешать с творожной массой.

Тесто раскатать на 5 одинаковых полос шириной 8-10 см и 2 мм толщиной. В середину каждой полоски выложить начинку и защепить края теста так, чтобы получились трубочки. Все трубочки выложить спиралью на смазанный маслом противень, но не слишком плотно друг к другу. Смазать яйцом, обильно

посыпать кунжутом и поставить в предварительно разогретую до 180°С духовку на 25 минут.

Творожный пирог с брынзой и шпинатом

Торт ореховый

Ника Ганич,

продюсер ТВ, телеведущая, гастрономический эксперт

Мои рецепты - личные, любимые и полностью из моего советского детства. Как бы ни испытывала советская власть нас на прочность и в каких бы мы ни росли лишениях (как мы теперь понимаем), все равно наше детство было счастливым. И кусок пирога, испеченный мамой в субботу утром из пойманной отцом щуки, или уха из стерляди, водилась в Вятке и такая, и горячие шаньги с картошкой и ватрушки с творогом, и щи, солянки и рассольники, манные гречневые и пшенные каши, новогодние пироги и торты на хрустальных подносах с отблесками электрических гирлянд на шоколадной глянцевой глазури - все это уклад не советской, а русской жизни, и слава богу, что это было так. А уж многочисленные гости, все сплошь инженеры, шутники и балагуры, и разговоры под мамину наливочку черносмородиновую в старинном графинчике и холодец с домашним хреном, солеными груздями или моченой брусникой - ну кто мне после таких воспоминаний докажет, что мы плохо жили? Детство и юность - одни, и это драгоценные воспоминания, которыми я очень хочу с вами поделиться. Конечно, я про еду, а не про идеологию. Я выросла на Вятке, это Кировская область, мой отец был одним из руководителей огромного химического предприятия, и мы жили в закрытом городе, как раньше

называли, «почтовый ящик». Вокруг нашего города были старые деревни. Уклад жизни в них не менялся столетиями, и все рецепты от куличей и Пасхи до пирогов расстойных с рыбой и ягодой - все это мама брала у них, у соседских бабушек. И, конечно, сама, знала много. Раньше в домашнее образование девочек обязательно входило и кулинарное искусство, так что мама готовила превосходно. Особое место за праздничными столами занимали торты. Советские торты - это истинные шедевры кулинарного искусства. Из ничего практически, из ограниченного списка продуктов создавались шедевры! «Наполеон», «Прага» и «Торт из кукурузных палочек» - и сейчас хиты моего праздничного стола. Здесь я представила два беспроигрышных рецепта: это ореховый торт и новогодний торт с творогом и грецкими орехами. Ореховый торт - это чисто советский рецепт. И названий у него масса – и ореховое полено, и торт из печенья, или торт из вареной сгущенки, и твердый муравейник. Суть не меняется - это очень вкусно!

Из рецептов Ники Ганич

Для теста:
1 стакан муки
4 ст. ложки молока 3,2%
4 ст. ложки растопленного сливочного масла
1 яйцо
1/2 стакана сахара
1/2 ч. ложки соды, гашенной уксусом
Для наполнителя:
1 банка вареной сгущенки
100 г растопленного сливочного масла
200 г поджаренных грецких орехов

Замесить тесто по крепости, как на пельмени, положить в морозильную камеру на 30 минут.

Замороженное тесто натереть на крупной терке прямо на посыпанный мукой противень и выпекать в духовке до золотистого цвета.

Крошку остудить, измельчить, соединить с вареной сгущенкой, растопленным сливочным маслом, грецкими орехами, выложить в кондитерский пакет и сформовать в виде колбасного батона, уплотнить.

Поставить торт на ночь в холодильник, подавать, нарезав

крупными, как колбасные ломти, кусочками.

Новогодний пирог с творогом, шоколадом и грецкими орехами

Из рецептов Ники Ганич

Новогодний пирог с творогом и грецкими орехами - это самый востребованный торт до сих пор. Он неизменно будет пользоваться успехом в любые времена и при любой погоде. Рецепт из советского детства помогла мне восстановить моя подруга, Татьяна, и отныне это лучшие, проверенные пропорции для этого пирога. Он бесподобен, несмотря на свою простоту, и в этом сила и роскошь этого пирога. Творог для него надо брать суховатый, чтобы при выпечке начинка не растеклась.

Для теста:
250 г муки пшеничной
200 г сахара
2 яйца
250 г сметаны
100 г масла сливочного
1/2 ч. ложки соды
ванилин
Для творожного крема:
400 г творога (жирность - по желанию)
100 г сахара
2 яйца
50 г изюма
ванилин
цедра одного апельсина
Для украшения:
200 г шоколада (любого)
2 ч. ложки растительного масла
грецкие орехи

Разогреть духовку до 180°С. Смешать яйца с сахаром, добавить растопленное масло и сметану, положить муку, соду, ванилин и замесить тесто консистенции густой сметаны. Половину теста положить в форму и выпекать до полуготовности (примерно 20 минут).

Творог растереть с сахаром и яйцами, добавить изюм, ванилин, цедру апельсина. На выпеченное тесто выложить

творожную массу, отступив от края формы по 1 см. Равномерно залить оставшимся тестом творожную начинку, захватывая и края формы. Выпекать до уверенно золотистого цвета при 180°С.

Шоколад растопить на водяной бане, добавить растительное масло и вылить на пирог получившуюся глазурь. Сверху выложить грецкие орехи.

ДЕСЕРТЫ

За последние 50 лет ни один из традиционных разделов кулинарии не претерпел таких кардинальных, разительных перемен, как десерты, да разве еще салаты. Это объясняется появлением новых продуктов и изменениями в наших вкусовых предпочтениях, тягой к здоровому питанию.

Если в старых сборниках рецептур еще встречается раздел «Сладкие блюда», то теперь правильнее писать «Десерты», ибо кулинары, в соответствии с требованиями времени, разработали множество несладких (или минимально сладких) блюд, венчающих трапезу. И тем самым вернулись к истокам, ибо в старые времена, до широкого распространения сахара, в конце застолья подавали сыры, творог, мед, свежие и сухие фрукты и ягоды, орехи, пастилу, всевозможные взвары...

Слово «десерт» мы заимствовали из французского, как и многие другие кулинарные термины. А на Руси первые десерты именовались «заедками», то есть ими заедали, завершали трапезу. И были они, надо признать, намного полезнее, чем нынешние сласти, в которых все-таки многовато сахара...

Современные десерты могут быть простыми и сложными по технологии, легкими и высококалорийными, повседневными и праздничными. Но все они обязательно должны быть вкусными.

По набору исходного сырья десерты условно можно разделить на следующие группы:

• на основе фруктов, ягод и соков;

• на основе молочных продуктов (сыра, творога, молока, сливок, йогурта и др.);

• на основе муки и круп;

• на основе яиц;

• шоколадные десерты.

Чаще всего сегодня десерты создают путем смешения этих групп, что значительно обогащает их палитру.

С точки зрения температуры подачи десерты могут быть горячими, теплыми, охлажденными и замороженными. Последние объединены в группу «Мороженое и шербеты».

Богатые оттенки вкуса придают десертам разные соусы (см. в конце раздела)...

Мы разместили рецепты от простых к сложным и постарались дать читателю представление обо всех видах десертов: киселях, компотах, желе, муссах, кремах, пудингах, блинах, рулетах, меренгах, шербетах, мороженом и их различных сочетаниях.

Для более успешного освоения технологии их приготовления рекомендуем ознакомиться с общими приемами. Эти знания позволят вам значительно расширить ассортимент десертов в соответствии со своим вкусом и наличием сырья.

Кисели. Их можно приготовить из ягод или фруктов - свежих, замороженных, сушеных, из фруктово-ягодных сиропов и соков, варенья, джема, ревеня, молока, сливок.

В зависимости от количества крахмала (картофельного, кукурузного) кисели бывают густыми (80г на 1 л сиропа), средней густоты (45-50 г на 1 л сиропа), полужидкими или жидкими (30 г на 1 л сиропа). Сырье подготавливают по-разному в зависимости от его вида.

Сочные ягоды (клюкву, чернику, голубику, вишню, смородину и др.) перебирают, промывают, разминают, отжимают сок. Отжимки (мезгу) проваривают, процеживают. На полученном отваре готовят сироп (вводят сахар) и заваривают его крахмалом. Готовый кисель соединяют с отжатым соком. Это позволяет сохранить витамин С, красящие вещества, аромат.

Нежные ягоды (клубнику, малину, землянику, ежевику и др.) протирают, получая пюре. Оставшуюся после протирания мезгу отваривают, процеживают. На полученном отваре, добавляя сахар, готовят сироп. Его заваривают крахмалом и после прекращения нагрева соединяют с пюре.

Фрукты, ягоды с плотной консистенцией (кизил, алычу, сливы, абрикосы, яблоки и др.) проваривают в небольшом количестве воды или запекают (например, яблоки), протирают. Пюре соединяют с отваром или с водой, сахаром, доводят до кипения и заваривают крахмалом.

Если приготовление сиропа зависит от вида сырья, то заваривание его крахмалом одинаково. Для введения крахмала в сироп его предварительно разводят небольшим (4-5 кратным)

количеством кипяченой (из-за санитарных соображений) воды или охлажденным отваром. Вливают крахмал весь сразу и, быстро помешивая, доводят до кипения (заваривают). Кипятить долго не следует, так как кисель после загустения может разжижаться. Исключение составляют густые кисели. Их после введения крахмала проваривают 6-8 минут, иначе ощущается привкус крахмала. Поверхность готовых киселей после охлаждения слегка посыпают сахарным песком во избежание образования пленки.

Желе готовят на фруктово-ягодных отварах (их готовят так же, как для киселей), соках, сиропах, варенье, молоке. В застывшем виде желе представляет собой прозрачную (кроме молочного желе) студнеобразную массу. Плотность ее зависит от температуры, количества и вида желирующего вещества (желатина, агара, агароида, фурцелларана, альгината натрия). Чаще всего в желированных десертах используется желатин. Качество его зависит от технологии производства. В продаже может быть желатин в виде мелкокристаллического порошка или в виде прозрачных пластинок или листиков массой 8 г. Желатин вводят в сироп в замоченном, а затем расплавленном или растворенном виде. Замачивают порошок в восьмикратном количестве холодной кипяченой (из-за санитарных соображений) воды в течение 1-1,5 часов. За это время масса продукта увеличивается примерно в 6 раз. Избыток воды удаляют. Замоченный и отжатый от излишка воды желатин нагревают до растворения и вводят в подготовленный сироп, который доводят до кипения. Длительное кипячение снижает желирующую способность желатина. Студни достаточной прочности получаются при концентрации желатина 3-4% к массе сиропа. При этом учитывается количество жидкости, поглощенной желатином при замачивании. При использовании желатина в виде пластинок их заливают небольшим количеством воды, дают слегка набухнуть и после растворения вводят в сироп. При использовании желирующих веществ из водорослей расход их снижается в 3-4 раза, количество воды при замачивании составляет 1:20. Для увеличения прочности желе его рекомендуется выдержать перед охлаждением в течение 30- 60 минут, затем поставить в холодильник.

Желе готовят разных видов: одноцветное; многослойное; мозаичное - желе разных цветов нарезают кубиками и заливают их светлым желе (лимонным, например); с наполнителями - ягоды заливают светлым желе. Кроме того, можно залить желе в корзиночки из кожицы апельсинов, лимонов, грейпфрутов, арбузов.

Муссы готовят тем же способом, как желе, но сироп с

желатином охлаждают до 25- 30°С и взбивают до увеличения в объеме в 4-5 раз. Еще не застывшую массу быстро разливают в формочки и охлаждают. Можно готовить муссы и без желатина - с манной крупой. Для этого в кипящий сироп всыпают тонкой струйкой манную крупу, проваривают при беспрерывном помешивании до консистенции жидкой каши, затем слегка охлаждают и взбивают.

Самбуки являются разновидностью муссов. Для их изготовления пюре из яблок (яблочный самбук), абрикосов (абрикосовый самбук) или слив (сливовый самбук) смешивают с сахаром, яичными белками и взбивают при охлаждении до увеличения в объеме в 2-3 раза и образования пышной однородной массы. Во взбитую массу тонкой струйкой при интенсивном помешивании вводят подготовленный желатин. Благодаря наличию в пюре пектиновых веществ количество желатина снижается до 1,5% к массе пюре.

Кремы различают десертные и отделочные для кондитерских изделий. Десертные кремы готовят из густых (33% жирности) сливок или жирной сметаны с добавлением яиц, молока, сахара, плодово-ягодного пюре, желатина, а также различных вкусовых и ароматических продуктов. В зависимости от используемого сырья кремы подразделяют на сливочные, сметанные и ягодные.

Компоты готовят из свежих, сушеных, консервированных и замороженных плодов и ягод. Сырье подготавливают по-разному в зависимости от его вида. Яблоки, груши, айву (без кожуры и сердцевины) нарезают дольками перед самым использованием во избежание потемнения. В зависимости от сорта плодов кожуру можно не снимать. У абрикосов, персиков, слив удаляют косточки, нарезают дольками. У промытых ягод удаляют плодоножки. Мандарины и апельсины после снятия кожуры разделяют на дольки. Арбузы и дыни после удаления корки и семян, а бананы - кожуры нарезают небольшими ломтиками. Для приготовления сиропа в горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту (при использовании сладких фруктов и ягод). В подготовленный сироп погружают плоды. Быстро разваривающиеся сорта яблок и очень спелые груши не варят. После закладки их в сироп нагрев прекращают и оставляют для настаивания. Сорта яблок и груш с плотной мякотью проваривают 6-8 минут. При приготовлении компота из яблок и груш целесообразно предварительно сделать отвар из кожуры и семенных коробок. Сиропы можно подкрашивать соком вишни, черной смородины, черноплодной рябины и др. Апельсины, мандарины, малину, землянику, арбузы, дыни, бананы, ананасы не варят, а раскладывают в креманки или стаканы, заливают

теплым сиропом, охлаждают.

При приготовлении компотов из быстрозамороженных фруктов и ягод частично оттаявшее сырье промывают, раскладывают в креманки или стаканы, заливают заранее приготовленным сиропом и настаивают 25-30 минут.

При приготовлении компотов из консервированных плодов из воды и сахара варят сироп, добавляют в него сироп, слитый из банок, доводят до кипения и охлаждают. Фрукты и ягоды вынимают из банок. У персиков и абрикосов удаляют косточки. Крупные экземпляры нарезают на дольки. Ягоды оставляют целыми. Подготовленные фрукты и ягоды раскладывают в креманки или стаканы и заливают охлажденным сиропом.

КРЕМ ИЗ СЛИВОК

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 стакан сливок 33%
10 г желатина
1/2 стакана сахарной пудры
1/4 ч. ложки ванилина

Сливки влить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования густой пены (пена должна держаться на веничке). Во взбитые сливки, все время помешивая их веничком, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного ванилина и, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенный теплый желатин. Желатин предварительно надо замочить на 20-25 минут в холодной воде, отжать и, помешивая, растворить в 1/4 стакана кипятка.

ШОКОЛАДНЫЙ И КОФЕЙНЫЙ КРЕМЫ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 стакан сливок 33%
10 г желатина
1/3 стакана сахарной пудры
1 ч. ложка ванильного сахара

Кремы шоколадный и кофейный готовят таким же способом, как сливочный крем. Для шоколадного крема 1 ст. ложку какао надо размешать с сахарной пудрой, а для кофейного - желатин

растворить в 1/4 стакана свежезаваренного и охлажденного эспрессо.

КИСЕЛЬ ОВСЯНЫЙ ПО-БЕЛОРУССКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

3 стакана овсяной муки или хлопьев «Геркулес»
3 стакана воды
1/2 стакана сахара
холодное кипяченое молоко или взбитые сливки

Овсяную муку или размолотые хлопья развести холодной водой, дать хорошо набухнуть, после чего протереть через сито, добавить сахар, поставить на плиту и, непрерывно помешивая, заварить густой кисель.

Готовый кисель разлить в формочки и охладить. Подавать с холодным кипяченым молоком или взбитыми сливками.

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ

4 порции
низкая энергетическая ценность

200 г сушеных фруктов (смесь)
1/2 стакана сахара

Сушеные фрукты два-три раза промыть в теплой воде, отобрать яблоки и груши, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами холодной воды и при медленном кипении варить 25-30 минут. После этого в кастрюлю положить остальные сухофрукты, всыпать сахар и продолжать варить еще 5 минут.

КОМПОТ ИЗ КРЫЖОВНИКА

4 порции
низкая энергетическая ценность

1,5 стакана крыжовника
3/4 стакана сахара
3,5 стакана воды

Ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть холодной водой, после чего ошпарить крутым кипятком, остудить, опустить

в кипящий сахарный сироп и кипятить 2-3 минут. Компот охладить и разлить в порционную посуду, равномерно распределяя ягоды.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА

4 порции
низкая энергетическая ценность

1/3 стакана чернослива с косточками
2-3 яблока
3 стакана воды
3/4 стакана сахара
2 ст. ложки желатина
1 ч. ложка сока лимона

Чернослив тщательно промыть и залить небольшим количеством воды. Через 1-1,5 часа осторожно вынуть из чернослива косточки. Яблоки промыть, очистить, разрезать на 4-8 частей, удалить сердцевину. В кастрюлю влить 3 стакана воды, всыпать сахар, размешать и вскипятить.

Сварить косточки чернослива, сердцевины и кожицу яблок. Отвар процедить, всыпать сахар и сварить в нем яблоки и чернослив до готовности, после чего фрукты осторожно вынуть шумовкой. В сироп добавить лимонный сок и предварительно замоченный набухший желатин. После растворения желатина сироп разлить в порционную посуду слоем 1-2 см. Когда сироп застынет, на нижнем слое желе разложить дольки яблок и чернослив и залить оставшимся сиропом. Для окончательного застывания поставить желе на холод на 1-2 часа.

МУСС ИЗ ЯГОД

1 порция
низкая энергетическая ценность

1 стакан ягод
3/4 стакана сахара
15 г желатина

Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде, измельчить блендером и затем протереть через сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар положить сахар и замоченный желатин. Все время помешивая, довести сироп до

кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбивать металлическим веничком до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в форму или вазочки и охладить.

МУСС ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

200 г свежей черной смородины
4 ст. ложки манной крупы
100 г сахара
0,5 л воды

Смородину помыть, очистить, залить стаканом воды и варить 7-10 минут. Воду, в которой варилась смородина, слить в отдельную посуду, а ягоды протереть через сито. Получаем пюре из черной смородины (жмых не выбрасывать!) В кастрюлю налить отвар, в котором варились ягоды, положить жмых, налить еще стакан воды и проварить 5 минут. Процедить.

В отвар положить ягодное пюре, довести эту смесь до кипения, всыпать манную круп у и сахар и варить до готовности. Охладить 10-15 минут и взбить миксером в густую воздушную пену.

СУФЛЕ ИЗ ОРЕХОВ

4 порции
высокая энергетическая ценность

200 г очищенных грецких орехов
3 яйца
400 г сахара
1 стакан сливок 33%

Сливки, 3 желтка и сахар взбить, вылить в сотейник с толчеными грецкими орехами, варить на медленном огне, постоянно помешивая и не допуская закипания, пока не загустеет. Взбить 3 белка в крепкую пену, аккуратно перемешать с желтково-ореховой массой и поставить в разогретую до 180˚С духовку, запечь сверху. Отдельно подать взбитые сливки.

ПИРОГ ВОЗДУШНЫЙ ИЗ ЯГОД И ФРУКТОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан фруктового или ягодного пюре
200 г сахара
белки от 8 яиц

Пюре смешать с сахаром. Взбить 8 белков до плотной устойчивой консистенции, аккуратно смешать с пюре, переложить в форму и поставить в разогретую до 160°С духовку, выпекать до румяной корочки на 140°С.

ЯГОДНЫЙ КРЕМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 стакан сливок 33%
3/4 стакана сахарной пудры
1/2 стакана ягод
10 г желатина

Свежие или замороженные ягоды (землянику, малину) перебрать, промыть в холодной воде и протереть через сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбивать металлическим веничком до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые с сахаром ягоды и хорошо размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой растворенный желатин. Полученный крем быстро разлить в формы и охладить.

Таким же способом можно приготовить смородиновый крем, с той лишь разницей, что смородину предварительно залить водой, добавить сахар и лимонный сок. Прикрыть крышкой и размягчить смородину на слабом огне в течение 15 минут.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КРЕМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

6 пластин желатина по 8 г
4 яичных желтка
100 г сахара
250 мл сухого белого вина

сок 1 лимона и 1 апельсина
цедра 1/2 апельсина
2 яичных белка
250 мл сливок
50 г ягод или разных фруктов для украшения

Желатин замочить в холодной воде. Желтки смешать с сахаром. Добавить вино, лимонный и апельсиновый соки и цедру. Поставить на водяную баню и мешать до кремообразной консистенции. В крем добавить желатин и поставить в холодильник. Белки взбить. Как только крем начнет застывать, добавить в него белки и сливки. Разложить в креманки и поставить в холодильник, чтобы крем окончательно застыл.

Перед подачей украсить ягодами или дольками фруктов.

Апельсиновый крем Вишневый шербет

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН

6 порций
высокая энергетическая ценность

100 г чернослива
40 мл коньяка.
150 г темного шоколада
150 г сливочного масла
3 яйца

75 г коричневого сахара
35 г муки
1 ст. ложка какао-порошка

Чернослив замочить в коньяке на 2-24 часа, порезать средними кусочками. Шоколад разломать на мелкие кусочки, добавить размягченное сливочное масло и растопить на водяной бане при постоянном помешивании до образования однородной массы. Дать немного остыть. Яйца взбить с сахаром до густой однородной массы. Смешать взбитые яйца с шоколадом осторожно, добавить постепенно муку, чернослив и коньяк, оставшийся от замачивания, перемешать осторожно.

Смазать маслом 6 формочек для суфле, припудрить какао-порошком, разлить шоколадную смесь по формочкам, заполняя на 3/4 объема.

В предварительно разогретой до 200°С духовке согреть противень, на него поместить формочки, выпекать 10-12 минут. Центр фондана должен остаться жидким, а края - пропеченными. Вынуть из духовки, перевернуть формочки на сервировочные тарелки, подавать с холодными сливками или мороженым. Чернослив при желании можно заменить сушеной клюквой, замоченной в водке.

ШОКОЛАДНЫЙ ПУДИНГ

4 порции
средняя энергетическая ценность

5 яиц
100 г сахара
50 г сливочного масла
100 г негорького шоколада
120 г миндаля
1-2 ст. ложки хлебных крошек
масло для формы

Белки отделить от желтков. Желтки смешать с сахаром и маслом и взбить до получения крема. Крем должен медленно отделяться от ложки. Шоколад растопить на слабом огне, смешать с кремом, измельченным миндалем и хлебными крошками. Белки взбить и понемногу добавить в полученную массу.

Форму для пудинга смазать маслом, наполнить массой, прикрыть крышкой и готовить на водяной бане в течение 50 минут.

К горячему пудингу можно подать взбитые сливки с ванилином.

КАРАМЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ

4 порции
высокая энергетическая ценность

2 яйца
170 г сахара
цедра 1 лимона и 1 апельсина
375 мл сливок 33%
10 г сахарной пудры
40 г тертого шоколада

Яйца взбить с 50 г сахара. Цедру натереть, перетереть с 20 г сахара и смешать с яичной массой. Добавить 250 мл сливок. Оставшийся сахар разогреть до получения карамели. Карамель залить в форму для пудинга, добавить яично-сливочный крем, закрыть крышкой, поставить на водяную баню и готовить в течение 1 часа 15 минут (по мере необходимости доливать воду).

Готовый пудинг остудить и выложить на тарелку. Оставшиеся сливки взбить с сахарной пудрой и украсить пудинг. Сверху посыпать тертым шоколадом.

Карамельный пудинг Шоколадные меренги

ШОКОЛАДНЫЕ МЕРЕНГИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

250 г миндаля
100 г горького шоколада
4 яичных белка
200 г сахара
40 готовых маленьких вафель для выпечки

Очищенный миндаль смолоть, шоколад натереть стружкой на крупной терке. Белки взбить в крутую пену, добавить сахар и продолжить взбивать (лучше всего ручной взбивалкой) еще в течение 10 минут.·Осторожно подмешивать во взбитые белки миндаль и шоколад. Духовку разогреть до 160˚С. Два противня сполоснуть холодной водой, выложить на них вафли и двумя чайными ложечками, которые всякий раз смачивать в воде, положить на каждую вафлю шарик меренговой массы. Выпекать меренги на среднем уровне духовки при 110˚С в течение 45 минут - 1 часа. Выпеченные меренги остудить.

БАНАНЫ В ШОКОЛАДНОМ СОУСЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 банана
2 ч. ложки лимонного сока
1 ст. ложка апельсинового сока
1 ст. ложка меда
Для соуса:
1 ст. ложка изюма
1 ст. ложка рома
25 г негорького шоколада
1/2 стакана сливок
1 ст. ложка дробленых грецких орехов

Бананы нарезать ломтиками. Лимонный и апельсиновый сок смешать с медом.

Для соуса: изюм залить ромом; шоколад натереть, смешать со взбитыми сливками, орехами и залить ромом с изюмом.

Ломтики банана разложить по порциям, полить смесью меда с соками и соусом.

Десерт будет еще вкуснее, если к бананам добавить дольки апельсина и еще 1 ч. ложку меда.

ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ ШЕРБЕТ

4 порции
средняя энергетическая ценность

150 мл напитка
20 мл черносмородинового сиропа
80 мл молока

50 г плодово-ягодного мороженого

В миксер налить сироп и молоко и взбить. Сразу же разлить в порционную посуду и положить мороженое. Температура подачи 5-8°С.

ВИШНЕВЫЙ ШЕРБЕТ

4 порции
средняя энергетическая ценность

300 г вишни
3 ст. ложки вишневого варенья или густого сиропа
500 мл воды
3 яичных желтка
150 г сахара
400 мл молока
2 ст. ложки лимонного сока

В небольшую кастрюльку поместить вишню без косточек, добавить варенье или сироп, соль и воду. Все тщательно перемешать. довести до кипения и варить под крышкой на среднем огне в течение 10 минут. Готовые ягоды охладить, измельчить с помощью блендера.

В отдельную посуду поместить яичные желтки, добавить сахар и взбить миксером в течение 5 минут. Молоко довести до кипения. 1/3 горячего молока добавить к взбитым сливкам, тщательно перемешать, а затем влить смесь в оставшееся молоко. Варить на слабом огне, постоянно помешивая, в течение 5 минут. Снять с огня, слегка остудить, смешать с ягодным пюре и добавить лимонный сок. Еще раз перемешать смесь, перелить в форму для замораживания и отправить в морозилку на 10 часов. Готовый шербет достать из холодильника за 10 минут до подачи на стол.

ШЕРБЕТ ИЗ ШАМПАНСКОГО

4 порции
средняя энергетическая ценность

1/2 л воды
400 г сахара
1/2 л сухого шампанского
1/2 л холодной воды
для украшения: красные ягоды (клюква, калина,

брусника, малина, земляника)

В кастрюлю налить воду и всыпать сахар. Помешивая, довести до кипения и варить на медленном огне 5 минут, чтобы образовался легкий сироп. Влить охлажденное шампанское, а затем - холодную воду. Размешать и дать остыть в течение 20 минут.

Полученную смесь залить в емкость и поместить в морозильник. Пока идет процесс заморозки, емкость вынимать через каждые 30 минут и перемешивать смесь вилкой для предотвращения образования ледяных кристаллов. Из застывшей смеси сформовать шарики, разложить их по креманкам и убрать в морозильник.

Десерт достать из морозильника только перед самой подачей на стол. Украсить красными ягодами.

МУСС «МАЛИНКА»

6 порций
высокая энергетическая ценность

Для шоколадного мусса:
100 г темного шоколада (б5% какао)
200 мл свежих сливок 33%
2 яичных желтка
25 г сахара
25 мл воды
несколько ягод малины для украшения
Для малинового желе:
100 г малинового пюре
3 г желатина
Для малинового мусса:
100 мл сливок 33%
30 г яичных белков
30 г сахара
100 г малинового пюре
2 г желатина

Шоколад измельчить и осторожно нагреть на водяной бане до температуры 50°С, постоянно помешивая, чтобы он превратился в равномерную пластичную массу. Сливки взбить до образования мягких пиков. Яичные желтки энергично взбить с сахаром, затем, не снижая скорости взбивания. добавить воду, чтобы сахар лучше растворился и при взбивании не образовались комочки. В результате должна получиться пластичная желтковая паста. В

желтковую пасту аккуратно вмешать растопленный шоколад. В самом конце, аккуратно смешивая вручную венчиком (чтобы не слишком взбить), добавить взбитые до образования мягких пиков сливки и все смешать до получения однородной массы.

Малиновое пюре нагреть до температуры 32°С и добавить в него предварительно растопленный желатин.

Сливки слегка взбить. Яичные белки взбить с сахаром до образования плотной пены. Аккуратно помешивая, ввести в них подогретое до 32°С малиновое пюре, туда же добавить предварительно растопленный желатин и в самом конце добавить полувзбитые сливки.

В порционные стаканчики слоями уложить вначале шоколадный мусс, затем - малиновое желе, сверху - малиновый мусс.

Украсить свежей малиной.

ДЕСЕРТ КЛУБНИЧНЫЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

3 г желатина
50 мл воды
8 г сахара
8 г сметаны 25%
40 г нежирного творога
30 мл сливок 33%
25 г свежей клубники

Желатин замочить в холодной воде на 10 минут, затем довести до кипения на среднем огне, всыпать сахар и, постоянно помешивая, дать ему полностью раствориться. Добавить сметану и прогреть почти до кипения. Творог взбить миксером, постепенно влить желатиновую массу. Сливки взбить в пышную пену и смешать с творожной массой.

Форму застелить пленкой так, чтобы края пленки свисали. Выложить в нее целые ягоды без плодоножки. Сверху уложить творожную массу, разровнять мокрой лопаткой, закрыть краями пленки и поставить в холодильник на 4 часа.

ДЕСЕРТ «ТАЙСКИЙ ФРЕШ»

4 порции
средняя энергетическая ценность

Для фруктовой смеси:
1 манго
1 банан
50 мл кокосовых сливок
1 ч. ложка кокосовой стружки
1 ст. ложка сахара
Для йогуртового крема:
100 г молочного йогурта
100 г взбитых сливок
1/3 ч. ложки лимонной цедры
Для желе из киви:
4 шт. киви
2 ст. ложки сахара
300 мл воды
4 г желатина

Манго и банан очистить от кожуры и порезать кубиками. Фрукты, сахар, кокосовые сливки, кокосовую стружку смешать, выложить в кастрюлю и прогреть, аккуратно помешивая, до растворения сахара. Остудить и выложить в креманки. Йогурт смешать с цедрой лимона и аккуратно соединить со взбитыми сливками. Выложить йогуртовый крем в креманки вторым слоем.

Желатин замочить в небольшом количестве воды для набухания. Киви очистить от шкурки и измельчить с водой в блендере. Переложить пюре в небольшой сотейник, добавить сахар и разогреть до полного растворения сахара.

Добавить в киви желатин, перемешать до растворения, остудить. Выложить смесь в контейнер с невысоким бортиком и подморозить до затвердения.

Желе порезать на маленькие кусочки, 1/3 часть разогреть, чтобы стала жидкой, но не нагрелась сильно. Снять с огня, добавить остальную часть желе из киви и взбить ручным блендером или венчиком так, чтобы во время взбивания смесь обогащалась воздухом. Должно получится желе с пузырьками воздуха. Выложить в креманки поверх йогурта третьим слоем и убрать в холодильник на 30-40 минут.

Украсить, по желанию, и подавать к столу.

ДЕСЕРТ «КАРТОШКА»

4 порции
высокая энергетическая ценность

300 г бисквита темного шоколадного

100 г сливочного масла
20 г какао-порошка
1 яйцо
100 г сахара
100 мл молока 3,2%
свежая малина

Бисквит пропустить через мясорубку вместе с маслом, яйцо растереть с сахарным песком, перемешать с бисквитной крошкой. Добавить в бисквитную смесь какао-порошок и молоко, перемешать. Сформировать десерт в виде картошки, немного крошки оставить для украшения.

На тарелку выложить крошку, далее положить десерт и украсить малиной.

ПЕЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ С ВАРЕНЬЕМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

На 10 средних яблок:
1/2 стакана варенья

Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину (не прорезая яблока насквозь), наколоть кожицу, заполнить яблоки вареньем и положить их на сковороду. Подлить 2-3 ст. ложки воды и поставить на 15-20 минут в духовку со средним жаром. Как только яблоки сделаются мягкими, их нужно вынуть, дать слегка остыть, после чего переложить на блюдо или тарелку и полить сверху образовавшимся на сковороде сиропом.

Для фарширования яблок лучше всего брать земляничное, клубничное, черносмородиновое и вишневое (без косточек) варенье. В варенье, взятое для фарширования яблок, хорошо добавить 1/2 стакана толченых сухарей или бисквитной крошки, толченый миндаль или мелко нарубленные грецкие орехи. Печеные яблоки с сахаром готовят так же, как и яблоки с вареньем, с той лишь разницей, что в середину яблока вместо варенья насыпают сахар.

ГУРЬЕВСКАЯ КАША

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 стакан манной крупы

1/2 стакана сахара
3 стакана сливок 10%
2 ст. ложки сливочного масла
80 г миндаля
100 г грецких орехов
100 г цукатов
100 г фруктового мармелада

Вылить сливки в широкую кастрюлю и томить на медленном огне 1-1,5 часа. Пенки, которые при этом образуются, собирать и, когда их наберется достаточно, в оставшиеся сливки всыпать манку и сварить кашу. По окончании варки всыпать толченые очищенные грецкие орехи и миндаль, добавить сахар и хорошо перемешать.

На блюдо первым слоем выложить манку, затем мелко порубленные цукаты и пенку, снова слой манки, затем цукаты, еще слой пенок. Закончить кашей, сверху уложить оставшиеся цукаты и украсить мармеладом. Отдельно подать взбитые сливки.

Гурьевская каша Десерт «Тайский фреш»

ТРЮФЕЛИ

6 порций
высокая энергетическая ценность

500 мл сливок 33%
700 г горького шоколада
100 г сливочного масла
30 г горького какао-порошка

Сливки вскипятить. Шоколад разломать на мелкие кусочки и растопить на водяной бане, смешать с горячими сливками до однородности. Оставить на 12 часов в холодильнике. Слегка подогреть шоколадную смесь на водяной бане и соединить с размягченным сливочным маслом, тщательно перемешать. Дать массе слегка остыть, сформировать из нее небольшие круглые конфеты, обвалять каждую в какао-порошке.

ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ С СЫРНЫМ КРЕМОМ

4 порции
высокая энергетическая ценность

1 плитка твердого шоколада
40 г мягкого сыра
20 г сливок 33%
10 г голубики
20 г клубники
8 г шоколадного бисквита
15 г смородины
5 г свежей мяты

Из шоколада отлить продолговатую прямоугольную коробочку без верха (или купить готовую). Сыр натереть на мелкой терке в сотейник, влить сливки, проварить на слабом огне в течение 10-12 минут и остудить.

В шоколадную форму выложить 1/3 сырного крема, на него - целые ягоды голубики, сверху – еще 1/3 крема, на него - размятые ягоды клубники, затем оставшийся крем. Сверху засыпать крошками высушенного шоколадного бисквита и украсить смородиной и мятой.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МАРШМЕЛЛОУ

4 порции
средняя энергетическая ценность

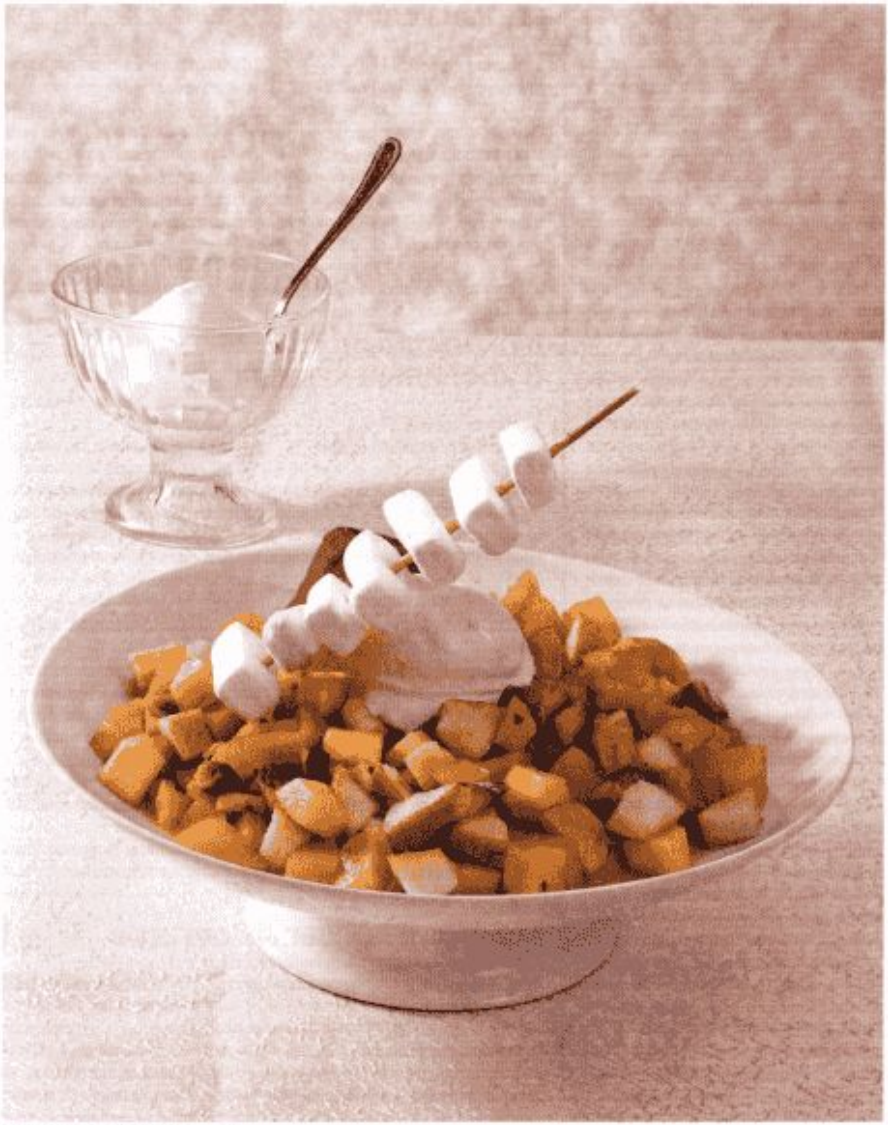
1 манго
1 груша
4-5 персиков
1 гроздь винограда
1 ст. ложки сахарной пудры
50 мл коньяка
100 мл сока манго или персикового

1/2 палочки ванили натуральной
200 г ванильного пломбира
30 г маршмеллоу

Фрукты нарезать кубиками и смешать с сахарной пудрой, коньяком, ванилью и фруктовым соком. Дать постоять 10-15 минут.

Выложить в тарелки с небольшим количеством выделившегося сока.

В каждую порцию сверху положить шарик мороженого и «шашлычок» из готового маршмеллоу. Маршмеллоу перед подачей для более аппетитного вида можно обжечь при помощи газовой горелки.



Фруктовый салат с маршмеллоу

НА ПОЛЯХ

Мороженое

Ирина Чадеева,

кулинарный автор

История советского мороженого началась еще в 30-х годах. Тогда целая группа пищевых технологов отправилась в Америку изучать новые технологии производства мороженого. Опыт в сочетании с мастерством дал отличный результат, был выпущен ГОСТ на мороженое, и производство было поставлено на поток.

К сожалению, скоро начались проблемы. Дело в том, что молочные продукты, которые использовались для производства, имели маленький срок хранения. ГОСТ предписывал готовить нужный сорт мороженого из четко определенных ингредиентов, но что делать, если молоко привезли другой жирности, а сливки вообще не доставили? Ждать, пока все ингредиенты соберутся вместе, невозможно. И тогда технологи отказались от ГОСТов и выпустили ТУ - технические условия. Они четко определяли качество мороженого - его жирность, само (сухой обезжиренный молочный остаток), наличие добавок. Но из чего делать мороженое, конкретно не оговаривалось. Таким образом, на одном предприятии могли делать сливочное мороженое из масла и сгущенки, а на другом - из сливок и молока. Оно получалось одинаковым по жирности, но, к сожалению, разным по вкусу.

Большинством очень ценилось московское мороженое, оно, конечно же, готовилось из лучших ингредиентов, а фризеры - машины для взбивания и охлаждения мороженого - были самыми современными, и мороженое получалось нежным и гладким. Я же

больше всего любила южное мороженое (в каком-нибудь кафе в Туапсе или Евпатории), нежное, нежирное, с маленькими льдинками, которые хрустели на зубах. Сейчас я понимаю, что такие льдинки - это брак, связанный с некачественным взбиванием смеси, а мороженое было самым обычным, молочным, наиболее дешевым, но тем не менее люблю такое мороженое до сих пор.

В целом мороженое было доступным и популярным продуктом: брикет молочного стоил 10 копеек, а полкило сливочного - 48 копеек; я даже помню торты из мороженого с масляными розочками в обычных «тортовых» коробках. Возможно, именно поэтому домашнее мороженое было не слишком распространено. У моей бабушки была «Книга о вкусной и здоровой пище», и в каждый приезд я обязательно ее изучала. Мне ужасно хотелось иметь настоящую мороженицу, удивительный прибор, который превращает в мороженое почти что угодно. Теперь мороженица у меня есть, но также я знаю, что при приготовлении мороженого без нее вполне можно обойтись.

В чем же секрет хорошего мороженого? Чтобы оно было нежным и гладким, смесь надо тщательно взбивать и перемешивать, одновременно ее охлаждая. В итоге на выходе получится густая, но текучая масса («мягкое» мороженое), которую уже можно разлить по стаканчикам или формам и заморозить (такая процедура называется «закалкой»).

Кроме того, существуют вещества, которые предотвращают образование кристаллов и делают смесь более однородной. Они называются загустителями: это, например, агар-агар, яичные желтки, желатин и обычный крахмал (самый простой домашний вариант). При добавлении в мороженое любого из этих ингредиентов оно не только лучше взбивается и более равномерно замораживается, но и при таянии не растекается в лужу, а превращается в густой сироп. Вы можете сами выбрать вид загустителя - на 1 кг смеси для мороженого в среднем понадобится 20 г кукурузного или 10 г картофельного крахмала, или 6 г желатина, или 3 г агар-агара.

При приготовлении фруктового мороженого часто используют также лимонную кислоту, мед и глюкозный сироп - все эти вещества тормозят образование кристаллов, а глюкозный сироп еще и понижает температуру замерзания. В итоге можно сказать что мороженое - это сироп (фруктовый или молочный), который взбили и заморозили. Часто в молочный сироп добавляют сливки, и получается пломбир (мороженое с жирностью выше 12%), а во фруктовое мороженое - ягодное пюре. Я приведу здесь несколько рецептов, которые по вкусу очень

похожи на «то самое» мороженое - молочное, плодово-ягодное и пломбир. В советском мороженом жестко регламентировался СОМО, сухой обезжиренный молочный остаток, который влиял на густоту и насыщенность вкуса. Поэтому в большинстве рецептур обязательно используется, помимо свежего, сухое молоко.

Если у вас нет мороженицы, не отказывайтесь от этих рецептов! Замораживайте смесь в морозилке в пластиковом контейнере и каждые полчаса хорошо перемешивайте вилкой или блендером. Мороженое получится чуть грубее, чем покупное, но уж точно будет более вкусным и натуральным!

Плодово-ягодное мороженое (клюквенно-яблочное)

Около 1 кг мороженого:
125 г яблочного пюре (например, для детского питания)
300 г клюквы
200 г сахара
20 г кукурузного крахмала
530 г воды
2 ч. ложки лимонного сока
мороженица
стаканчики (6-8 шт.) или контейнер для заморозки

Клюкву окатите кипятком и прокрутите в блендере (несколько минут, что бы она очень хорошо размололась). Протрите клюкву через сито и отвесьте 150 г полученного сока. Положите в кастрюльку сахар, влейте 500 г воды, клюквенный сок и доведите до кипения. Кипятите около минуты, добавьте лимонный сок и кипятите еще минуту.

Крахмал тем временем размешайте в оставшейся воде (30 г). Влейте крахмальную смесь в кипящий сироп, подождите, пока он заварится, снимите с огня и остудите, накрыв пленкой. Когда он остынет, переставьте в холодильник.

Смешайте холодное яблочное пюре и остывший клюквенный кисель и перелейте в мороженицу. Замораживайте 30 минут по инструкции.

Готовое мороженое разлейте по стаканчикам и поставьте в морозилку на 2-3 часа.

Молочное мороженое

Около 1 кг мороженого:
50 г сухого молока
150 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
780 г молока 3,2%
20 г кукурузного крахмала
мороженица

В кастрюле тщательно смешайте сахар, ванильный сахар и сухое молоко, разведите смесь, добавляя понемногу натуральное молоко (оставьте 50 г). Поставьте смесь на огонь и доведите до кипения.

Размешайте крахмал в оставленном молоке и влейте в кипящее молоко. Варите, пока смесь не загустеет. Получившийся кисель остудите, сначала на столе, а потом в холодильнике, накрыв пленкой так, чтобы она лежала на поверхности киселя.

Перелейте кисель в мороженицу и замораживайте 25-30 минут. Переложите готовое мягкое мороженое в контейнер и поставьте в морозилку.

Пломбир

Около 1 кг мороженого:
350 г сливок 35%
420 г молока 3,2%
50 г сухого молока
140 г сахара
1 пакетик ванильного сахара
15 г кукурузного крахмала
мороженица
6-8 бумажных стаканчиков

Сахар смешайте с сухим молоком и разведите смесь обычным молоком (50 г оставьте). В оставшемся молоке разведите крахмал.

Молочную смесь доведите до кипения и влейте разведенный в молоке крахмал, варите до загустения. Остудите, перелив в небольшую посуду и накрыв пленкой.

Холодные сливки взбейте до мягких пиков, смешайте с хорошо охлажденной молочной смесью и перелейте в мороженицу. Замораживайте 30 минут по инструкции.

Готовую смесь разложите по стаканчикам и поставьте в морозилку на несколько часов для «закалки».

Гурьевская каша

А.Н. Филин

Из старых рецептов

Пышная ароматная каша с фруктами, орехами и сливочными прослойками - наверное, самое знаменитое горячее сладкое русского парадного стола на протяжении XIX века. Названа именем ее горячего поклонника и популяризатора графа Д.А. Гурьева, министра финансов России при Александре I и великого гастронома. Гурьевскую кашу прекрасно готовили и в московских трактирах, и в аристократическом Английском клубе. Именно этим блюдом был завершен торжественный обед в Грановитой палате Московского кремля в день коронации Александра III 15 мая 1883 года.

2 стакана молока или сливок
0,5 стакана манной крупы
соль
ванилин по вкусу
2 яичных желтка
2 яичных белка
2 ст. ложки сахара
0,5 стакана грецких орехов
150 свежих фруктов

Молоко довести до кипения. Заварить манку и оставить ее охлаждаться. Обжарить орехи, взбить желтки и сахар добела.

Отдельно взбить белок до загустения. Тщательно замешать кашу, добавляя желтки, белок и орехи. В посуду в три-четыре слоя выложить кашу, фрукты и молочные пенки. Верхний слой каши засыпается сахарным песком (он должен при запекании карамелизоваться до золотистой корочки). Запекать 20-30 минут при температуре 180°С. Сверху украсить свежими фруктами. Подавать горячей.

Восточные сладости

Современного человека ими не удивишь, но в древние времена восточные сладости по цене приравнивали к золоту. Арабы даже приписывали им магическую силу. Своей экзотичностью восточные сладости обязаны входящими в их состав сокам фруктов. не растущих в средней полосе, а также редким пряностям.

• Рахат-лукум (в переводе с тюркского - легкие кусочки) делали из фруктов, розовой воды, меда, толченого миндаля и крахмала. Его история насчитывает несколько тысячелетий.

• Мармелад - поздняя европейская разновидность рахат-лукума, где меньше сладости и больше фруктов. Название мармелада произошло от португальского слова «айва», так как первый мармелад в Европе варили из айвового сока. В Англии мармеладом называют апельсиновый джем.

• Зефир - древнее восточное лакомство, изготовленное из сахара и яичного белка. Французы назвали этот рецепт безе, а зефиром стали называть блюдо с добавлением фруктового пюре.

• Пахлаву (баклаву) готовят из слоеного теста, которое раскатывают в тончайшие пласты, смазывают орехово-медовой массой, запекают и пропитывают сиропом.

• Халва появилась в V в. до н.э. на территории Ирана. Оригинальную халву делали из сахара, орехов и мыльного корня. Она была воздушной, тающей во рту. Разновидность халвы – косхалва из яичных белков, патоки, мака, изюма или орехов.

• Нугу делали из сахарного сиропа с яичными белками, цукатами и орехами и ароматизировали ванилью и лимонной цедрой.

• Шербет - холодный десерт. Он может быть жидким и густым, как мороженое. Его делают из соков фруктов, поэтому он не только освежает, но и насыщает организм витаминами и минералами, необходимыми в жару.

Домашний зефир

Еще не так давно считалось, что приготовить зефир в домашних условиях практически невозможно, и эта сладость ассоциировалась исключительно с крупными кондитерскими фабриками, с очень сложным оборудованием и особыми ингредиентами, такими как пектин, агар, инвертный сироп. Сейчас эти «секретные» ингредиенты можно приобрести в крупных супермаркетах или в специализированных интернет-магазинах, причем по вполне приемлемым ценам.

Рецепт зефира включает яблочное пюре, богатое целебным пектином, яичные белки, сахара и желирующий компонент агар.

Пектин является натуральным стабилизатором и загустителем и зарегистрирован в качестве пищевой добавки Е440. Получают его путем экстракции из фруктового сырья, в основном из яблок. Используют пектин в производстве фруктовых начинок, кондитерских желейных и пастильных изделий. Пектин способен выводить из организма человека вредные вещества, снижать холестерин.

Агар-агар также является натуральным растительным загустителем и прекрасным студнеобразователем. Производят его путем экстрагирования из определенных видов морских водорослей. Желе, которое получают при использовании агар-агара, не имеет ни запаха, ни вкуса, что делает его универсальным в применении. Для вегетарианцев и мусульман это идеальная замена желатину, так как тот имеет животное происхождение.

В зефире нет жиров, зато есть витамины, йод, кальций, железо и пищевые волокна, способствующие нормальному функционированию кишечника; в общем, зефир - полезный десерт, который можно есть всем, кроме диабетиков.

И приготовить зефир дома не так сложно, нужно лишь четко следовать всем указаниям рецепта. В результате зефир получится, нежным, воздушным, ароматным, тающим во рту и, что приятно, абсолютно натуральным.

Для основной массы:
яблочное пюре - 250 г (примерно 4 яблока)
сахарный песок - 250 г
яичный белок - 1 шт.
Для сиропа:
сахарный песок - 475 г[3]
вода - 160 г
агар-агар - 8 г (4 ч. ложки без верха)
пудра сахарная для посыпки

В сотейнике с толстым дном замачиваем в холодной воде

агар-агар.

Готовим яблочное пюре. Для этого режем яблоки (лучше антоновку) на четвертинки, удаляем сердцевину и запекаем в духовке до мягкости. Отделяем яблочную мякоть и пробиваем блендером до гладкости.

Тем временем ставим воду с агаром на маленький огонь, доводим до кипения, помешивая. Добавляем 475 г сахара, перемешиваем.

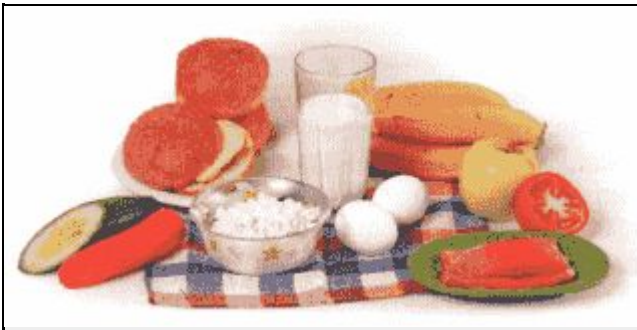
Увариваем сироп на небольшом огне примерно 5-7 минут. Правильно сваренный сироп должен стекать с ложки, не капая с нее, а оставляя за собой густую струйку.

Ставим взбивать в миксере (насадка «венчик») яблочное пюре с сахаром (250 г) до полного его растворения, добавляем в 2 захода яичный белок и взбиваем массу до пышного состояния. Масса при этом должна посветлеть и увеличиться в объеме.

Не прекращая взбивание, тонкой струйкой вводим горячий сироп в яблочно белковую массу. Масса должна сильно увеличиться в объеме. Продолжаем взбивать до консистенции безе.

Отсаживаем еще теплую зефирную массу через кондитерский мешок, используя насадку «звездочка» на пергаментную бумагу.

Зефир оставляем при комнатной температуре на 12 часов, после чего посыпаем сахарной пудрой и склеиваем половинки.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Сбалансированное питание беременных женщин необходимо для их здоровья, благоприятного течения и исхода беременности, а также для развития здорового ребенка.

Характерным признаком нормального протекания беременности является адекватное увеличение массы тела женщины. Прибавка массы тела женщины в этот период из всех биологических факторов оказывает наиболее значительное влияние на вес плода. В среднем за время беременности она составляет 9-12 кг.

В первом триместре беременности эта прибавка несущественна, во втором триместре она составляет около 300 г за неделю и около 350 г за неделю - в третьем триместре. Большая еженедельная прибавка в первый и последние триместры беременности может неблагоприятно сказаться на состоянии плода. Прибавка массы тела за время беременности менее 6-7 кг считается недостаточной и неблагоприятно отражается на здоровье как матери, так и плода.

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ И РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Хлеб, преимущественно отрубной, зерновой - 200 г в день.

Супы овощные на слабом мясном и рыбном бульоне с овощами.

Блюда из мяса и птицы: из говядины, телятины, нежирной свинины, птицы, кролика в отварном и запеченном виде - 150-200 г в день.

Блюда из рыбы, преимущественно из нежирных сортов (судака, трески, щуки, наваги, сазана) в отварном и заливном виде; жирная морская рыба (скумбрия, сардины, сельдь иваси) в

запеченном виде - 350-450 г в неделю.

Продукты моря (морская капуста, морские беспозвоночные - креветки, морской гребешок, мидии и др.).

Блюда и гарниры из овощей и лиственной зелени: капусты белокочанной, цветной, салата, брюквы, редиса, огурцов, кабачков, картофеля, свеклы, моркови - всего не более 500 г в день, применять в отварном, сыром и печеном виде. Картофель - 200 г в день.

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий: в ограниченном количестве 2-3 раза в неделю.

Блюда из яиц: не более 3-4 штук в неделю всмятку или в виде омлетов, а также для добавления в другие блюда, белковые омлеты - чаще.

Сладкие блюда, фрукты и ягоды: кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и др.) до 300 г в день в сыром виде, в виде компотов.

Молоко, молочные продукты и блюда из них: молоко 1,5-2,5%, кефир 1,0%, творог - 100-200 г в день в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов; сыр, сметана, сливки в ограниченном количестве до 9% жирности.

Соусы и пряности: неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томат-пюре, с кореньями, молочные.

Закуски: салаты, винегреты, заливная нежирная рыба из указанной выше нормы продуктов.

Напитки: чай, чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки из кислых сортов ягод, фруктов, отвар шиповника. В первую половину беременности количество жидкости (вода, супы, компоты, чай, соки, молоко, кисели) не ограничивают: в сутки можно употреблять до 1,5 л жидкости.

Жиры: сливочное масло, растительное масло, всего 40 г на день (в свободном виде и для приготовления пищи).

Соли не более 8 г в сутки.

Не рекомендуется потреблять консервированные продукты. Нехватка времени часто заставляет нас пренебрегать этим советом, ведь консервы - это довольно вкусно, удобно и, самое главное, быстро. Необходимо знать, что в мясных и рыбных консервах нередко содержится довольно большое количество антибактериальных препаратов, чаще всего используется группа тетрациклинов, которая обладает тератогенным (уродующим плод) действием. Поэтому регулярное попадание таких препаратов в организм женщины на ранних сроках беременности может привести к отклонениям в развитии ребенка.

Алкогольные напитки исключаются. Воздействие алкоголя

на плод не зависит от дозы, поэтому рекомендуется исключить его потребление не только в первой половине беременности, но и во время подготовки к ней.

* * *

Распределение рациона в течение дня должно быть равномерным. В первой половине беременности наиболее физиологично 4-5-разовое питание. Не следует после приема пищи отдыхать лежа, необходима физическая активность. Последний прием пищи - за 2-3 ч до сна.

ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН ВО ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ БЕРЕМЕННОСТИ

Во второй половине беременности потребность женщин в пищевых веществах возрастает, что связано с увеличение размеров плода, необходимостью обеспечивать его пищевыми веществами и энергией. Количество энергии, необходимое для этого, постоянно увеличивается до 30-недельного срока беременности, после чего происходит некоторое его снижение.

При беременности интенсивность основного обмена возрастает примерно на 10%, а общие энергетические затраты составляют 2500-2600 ккал в день, что обусловлено повышенным потреблением кислорода и активностью плода.

Потребность в белке беременным женщинам следует удовлетворять главным образом за счет полноценных животных белков: мяса, яиц, молока.

При непереносимости молока можно включить в свой рацион кисломолочные (кефир, йогурт, творог) и другие богатые кальцием продукты. 50% белка в рационе обеспечивается за счет продуктов растительного происхождения (хлеб, крупы, овощи и др.). При вегетарианстве вместо мяса необходимо включать в диету молоко и яйца, орехи и бобовые.

Жиры в рационе беременной должны составлять 30% его энергетической ценности, при этом примерно 30-40% из них приходится на жиры растительного происхождения (подсолнечное, оливковое масло). Из животных жиров лучше употреблять сливочное и топленое масло высшего сорта. Очень полезна жирная морская рыба (скумбрия, сардина, сельдь иваси, палтус и др.), которую необходимо употреблять по 300-300 г в неделю. Тугоплавкие жиры (баранье и говяжье сало). а также маргарин, исключают из рациона.

Беременная должна получать углеводы в основном за счет продуктов, богатых растительными волокнами (хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, которые содержат также витамины, микроэлементы, минеральные соли). Из овощей целесообразно использовать морковь, свеклу, кабачки, помидоры, огурцы, петрушку, укроп, сельдерей, более ограниченно - картофель, капусту. Из фруктов - яблоки, груши, абрикосы, сливы, вишню, черешню, персики, бананы. С осторожностью - киви, грейпфрут, манго.

Начиная со второго триместра беременности женщина должна ограничить потребление высококалорийных, но малополезных продуктов: кондитерских изделий, варенья, сладких напитков, поскольку поступающие с ними калории способствуют увеличению жировых клеток ребенка, плод становится крупным, что затрудняет роды. У таких детей в дальнейшем может развиться ожирение. Количество сахара не должно превышать 40-50 г в день.

Суточная потребность беременной в жидкости - около 2 литров. Надо помнить, что значительная часть этого количества содержится в продуктах. Свободной жидкости можно потреблять 1-1,2 л (вода, чай, молоко, кисели, компоты, первые блюда). Это вызвано тем, что нередко женщины к концу беременности испытывают сильную жажду и слишком много пьют, что способствует развитию отеков. По этой же причине запрещаются соленые, острые, пряные блюда, приправы (перец, горчица, уксус, хрен и др.), способствующие усиленному потреблению воды. В последние недели беременности, особенно при склонности к отекам, количество свободной жидкости в суточном рационе ограничивают до 700-800 мл. Окрашенные (содержащие красители) продукты и напитки, а также алкогольные напитки запрещаются (алкоголь быстро переходит через плаценту и отрицательно воздействует на плод).

Большое значение для благоприятного течения беременности, нормального развития плода и новорожденного имеют витамины, потребность в которых в этот период возрастает почти в 2 раза. Поэтому важно использовать в питании продукты растительного происхождения (изделия из муки грубого помола, крупы, бобовые, картофель, томаты, фрукты, ягоды) и животного (мясо, яйца, творог, молоко, масло), являющихся источниками основных витаминов. Зимой и весной дополнительно назначают витаминно-минеральные комплексы, содержащие витамины группы B, C, PP, A, D, E и микроэлементы.

Следует ограничить потребление мясных бульонов и мяса (до 2-3 раз в неделю), соли, воды, исключить острые, соленые блюда,

копчености, кофе, не обжаривать продукты при приготовлении пищи.

При наличии аллергических заболеваний следует исключить шоколад, какао, с осторожностью использовать цитрусовые, орехи, мед, яйца, помидоры, клубнику, так как эти продукты могут вызывать в последующем аллергическую реакцию у ребенка. Не рекомендуется потреблять консервированные продукты, содержащие лечебные дозы ацетилсалициловой кислоты (аспирина), с осторожностью - замороженные мясо и рыбу (нередко обрабатываются антибиотиками, поэтому их надо в течение 2-3 часов обрабатывать термически). Необходимо также исключить из своего рациона копченую рыбу и колбасу, а фарш готовить самостоятельно.

Важным условием правильного питания женщин во второй половине беременности является щадящая кулинарная обработка продуктов: отваривание и тушение мяса, рыбы, овощей. Для уменьшения поступления жира с пищей и предотвращения образования во время жарения окисленных продуктов можно использовать посуду с тефлоновым покрытием, СВЧ-печи, аэрогриль и др. Куриные яйца необходимо кипятить не менее шести минут для профилактики сальмонеллеза, стараться не употреблять яичницы-глазуньи, яйца всмятку или гоголь-моголь.

ПИТАНИЕ КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

От количества и качества потребляемых кормящей мамой продуктов зависят лактация и состав грудного молока. При рациональном питании матери ребенок получает с женским молоком все необходимые пищевые вещества, а также иммунологические и другие факторы защиты.

В период лактации энергетическая ценность рациона должна быть выше обычной. По мере увеличения в питании младенца содержания продуктов прикорма (после пятого-шестого месяца жизни) объем необходимого ему женского молока снижается, и параллельно уменьшается потребность матери в дополнительном количестве энергии и пищевых веществ. В основном это уменьшение касается содержания в рационе белка, в том числе и соотношения белка животного и растительного происхождения.

Из продуктов, содержащих полноценные белки, в послеродовом периоде рекомендуются творог или творожные изделия, молоко, неострые сорта сыра, кефир, ряженка, простокваша, отварное мясо, птица и нежирные говядина, свинина, кролик, курица, рыба, яйца. Мясо является источником легкоусвояемого железа. Цельное коровье молоко, избыток

которого в рационе кормящей матери может вызвать при грудном вскармливании у ее ребенка аллергические реакции, предпочтительно частично заменить различными кисломолочными продуктами, которые обладают значительно меньшими свойствами аллергенов (кефиром, йогуртом, ряженкой и др.).

Из жировых продуктов необходимо включать в ежедневное меню 15 г растительного масла, содержащего витамин Е. При необходимости оно может быть заменено на сливочные сорта маргарина, спреды. В качестве источника животного жира следует использовать (в количестве 25 г в день) сливочное масло, сливки, сметану. В то же время не стоит специально повышать жирность молока, употребляя в больших количествах сметану, свинину, масляные кремы, потому что чем выше жирность молока, тем труднее будет ребенку его переваривать.

Потребность в углеводах кормящей матери удовлетворяется за счет таких продуктов, как хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, свежая зелень. Для повышения содержания в рационе ' растительных волокон и витаминов группы В необходимо употреблять пшенную, гречневую и овсяную крупы, диетические сорта хлеба из цельного зерна и с добавлением пшеничных отрубей.

Ежедневно в рацион кормящей матери следует включать 650-700 г овощей (картофель - не более 200 г). В летний и осенний период остальную часть должны составлять морковь, свекла, цветная капуста, редис, репа, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, баклажаны, сладкий перец, брюква, лук и другие овощи, которые в большом количестве содержат витамины и минеральные соли. Часть этих овощей следует употреблять в сыром виде (в салатах, винегретах). В весенне-зимний период можно использовать свежезамороженные и ограниченно - консервированные овощи.

Очень полезна кормящей матери зелень, в которой также много витаминов и микроэлементов. Щавель, шпинат, салат, петрушка, укроп, сельдерей используются как для приготовления салатов, так и в качестве приправы к различным блюдам. Даже обычная крапива придает неповторимый вкус и аромат приготовленным из нее зеленым щам.

Важное место в питании кормящей мамы занимают свежие ягоды и фрукты (черешня, вишня, малина, черная и красная смородина, черноплодная рябина, крыжовник, персики, абрикосы, яблоки, слива, груши, гранаты; в небольшом количестве - арбузы и дыни), которые богаты витаминами и пищевыми волокнами, способствующими нормальной деятельности кишечника.

Ежедневная норма их потребления - до 200 г.

Необходимо обратить внимание не только на полноценность рациона кормящей мамы, но и на его разнообразие. При однообразном питании состав грудного молока не может значительно изменяться, и ребенок будет недополучать те или иные жизненно необходимые для него питательные вещества, в то время как другие он получит в избытке. Это, в свою очередь, может отрицательно сказаться на его развитии - как физическом, так и нервно-психическом. В питании следует использовать по возможности более свежие продукты и свежеприготовленную пищу.

Общее количество жидкости должно быть не менее 2 л, включая суп, чай, соки, кефир и т. д. Считается, что кормящая женщина должна потреблять в сутки примерно на 1 л жидкости больше обычного, причем молока - не менее 0,5 л. Однако, чрезмерное поступление жидкости не способствует увеличению лактации.

Рекомендуется сократить употребление мясных и рыбных бульонов, консервов, солений, маринадов, соленой и копченой рыбы, колбас.

Необходимо ограничить потребление огурцов, сладкого перца, бобовых и белокочанной капусты, которые плохо воздействуют на кишечник ребенка, вызывая метеоризм (вздутие живота) и диарею. Белокочанную капусту, сладкий перец в свежем виде лучше предварительно обдать кипятком, а консервированный горошек перед употреблением вскипятить. Не злоупотреблять виноградом, сливами или черносливом, абрикосами или курагой, инжиром, которые могут вызвать расстройства желудочно-кишечного тракта у ребенка.

Резко ограничить в рационе крепкий чай и кофе, употребление которых в большом количестве вредно воздействует на мозг ребенка.

Необходимо исключить из рациона алкогольные напитки, в том числе пиво. Алкоголь быстро переходит в молоко и может вызвать неврологические нарушения у ребенка. Употребление спиртного кормящими матерями (в том числе и пива) снижает количество молока. Алкогольная интоксикация нарушает гормональный баланс у кормящих женщин, что, в свою очередь, вызывает снижение лактации.

Крайне желательно исключить из питания сахар (в том числе и в составе кондитерских изделий), пряности, репчатый или зеленый лук и чеснок, так как они неблагоприятно влияют на вкус и качество материнского молока (оно может приобретать специфический привкус, вследствие чего ребенок часто

отказывается от груди).

При включении в рацион кормящей женщины шоколада, апельсинов, мандаринов, избыточного количества орехов, меда, томатов, тыквы, яиц, клубники, земляники, икры, креветок, манго, папайи, ананасов у ребенка может возникнуть аллергическая реакция в виде кожных проявлений, диспепсии. При проявлении аллергических реакций у кормящей женщины или ребенка отменяют тот или иной продукт.

Так же как и во время беременности, в период лактации должны быть исключены практически все консервы из-за содержания в них токсичных консервантов, которые через 20 минут появляются в крови матери и через 1 час оказываются уже в молоке. Исключение составляют консервы, имеющие на этикетке надпись: «Для детского питания» или «Отсутствие консервантов гарантируется».

Пищу целесообразно принимать 5-6 раз в день за 30-40 минут перед кормлением ребенка - это улучшает секрецию молока. Следует так распределить продукты в суточном рационе, чтобы те из них, которые богаты белком, были бы использованы в течение первой половины дня, а во второй половине целесообразно отдать предпочтение молочно-растительной пище.

В процессе кулинарной обработки лучше использовать отваривание, тушение, запекание. Все блюда готовят без соли. Соль может стоять на столе. При наличии отеков соль ограничить до 2-3 г в сутки.

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Здоровье детей во многом зависит от правильного питания, которое должно не только количественно, но и качественно отвечать физиологическим потребностям и возможностям детского организма. Для детского организма может быть вреден как избыток, так и недостаток пищевых веществ. Нарушения структуры питания в раннем возрасте могут отразиться на физическом и психическом развитии ребенка.

Продукты, которые должны включаться в меню ежедневно, - молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масла, соль. Творог, рыба, сыр, яйцо и др. - 2-3 раза в неделю.

Школьный возраст является периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая нервно-гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания подростков, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессами обучения. Интенсивный рост и увеличение массы тела в школьном возрасте сопоставимы по своей интенсивности лишь с периодом раннего детства. Высокая скорость роста и лежащих в его основе анаболических процессов требует постоянного поступления с пищей достаточного количества пластического материала и, прежде всего, белка, витаминов и макро- и микроэлементов.

Режим питания детей школьного возраста предусматривает не менее 4 приемов пищи - завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячее блюдо.

Школьное питание должно включать горячий завтрак и обед, а для детей, посещающих группы продленного дня, - и полдник. У ребенка должна выработаться привычка принимать пищу в

определенное время.

При кулинарной обработке продуктов рекомендуется ограничить употребление жареного, специй и пряностей, в частности, черного перца, тугоплавких жиров (бараньего, гусиного, утиного, свиного). Не рекомендуется и широкое использование маргаринов, которые можно применять при обжаривании, выпечке, разогревании готовых блюд, тогда как при приготовлении бутербродов, заправке каш, пюре, супов целесообразно использовать сливочное масло, а при изготовлении салатов - растительные масла.

В рацион ежедневно необходимо включать мясо, молоко, кисломолочные напитки, овощи, сливочное и растительное масла, сахар, соль, хлеб, фрукты.

Завтраки традиционно включают каши (овсяную, гречневую, рисовую, пшенную, манную и т.д.), яичные блюда (вареные яйца, омлеты), блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле), бутерброды с маслом и сыром, горячие напитки (чай, чай с лимоном, чай с молоком, кофейный напиток, какао).

Традиционный обед включает: закуску, первое, второе и третье блюда. В качестве закуски целесообразно использовать салаты (из огурцов, помидоров, капусты, моркови, свеклы и др.) с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты (яблоки, чернослив, изюм). Салат следует заправлять растительным маслом.

Ассортимент первых блюд может быть весьма широк и включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, супы вегетарианские, молочные, фруктовые. Однако в соответствии с современными принципами рационального питания супы на мясных бульонах целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни использовать вегетарианские и молочные супы.

Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде котлет, биточков, суфле, фрикаделек, тефтелей, гуляша в отварном, тушеном, запеченном виде. Рекомендуются сложные гарниры из круп и овощей.

В качестве третьего блюда на обед рекомендуется сок (нектар), компот или кисель из свежих или сухих фруктов. Можно также использовать консервированные компоты, соки и нектары для детского питания, отвар шиповника, витаминизированные напитки с учетом индивидуальной переносимости.

Полдник обычно состоит из двух блюд - молочного продукта (кефир, йогурт и др.) и выпечки (булочки) или кондитерских изделий (печенье, сухари, вафли, зефир, пастила). Желательно в состав полдника включать различные свежие фрукты или ягоды.

Ужин может включать рыбные блюда, овощные, творожные блюда, салаты, винегреты, горячие напитки (чай, чай с лимоном, чай с молоком), кисломолочные напитки (кефир, ряженку, питьевой йогурт).

Не рекомендуется включать в состав завтраков компоты, кисели, супы, а в состав ужинов - соленые продукты, печеные изделия, пельмени. Необходимо также ограничить в меню продукты и блюда с высокой калорийностью, с большим количеством животного жира и добавленного сахара.

Необходимо стремиться к использованию продуктов, содержащих минимальное количество пищевых добавок (красителей, консервантов и ароматизаторов). Следует особо ограничить в питании детей безалкогольные сладкие напитки (газированные и негазированные) и фастфуд (картофель фри, чипсы, гамбургеры и др.).

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 кг кабачков
270 г яблок
250 г свежих огурцов
30 мл растительного масла

Очищенные от кожицы и семян кабачки нарезать мелкими ломтиками и припустить 2-3 минуты при температуре 95-100°С вместе с очищенными и нарезанными мелкими ломтиками яблоками, охладить. Огурцы очистить, нарезать мелкими ломтиками, соединить с подготовленными яблоками и кабачками, перемешать, заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК

6 порций
низкая энергетическая ценность

400 г картофеля
350 г свежих огурцов
230 г зеленого консервированного горошка

250 г яблок
30 мл растительного масла
15 г зелени (петрушки)

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. У яблок удалить сердцевину, нарезать мелкими ломтиками и припустить. Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый горошек подогреть в собственном соку, отвар слить. Все продукты перемешать, заправить солью, растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ

4 порции
низкая энергетическая ценность

400 г капусты белокочанной
200 г свежих огурцов
170 г яблок
125 г зеленого лука
300 г капусты морской консервированной
30 мл растительного масла

Капусту белокочанную нашинковать, прогреть при непрерывном перемешивании. У яблок удалить сердцевину, нарезать мелкими ломтиками и припустить вместе с капустой 2-3 минуты при температуре 95-100°С. Огурцы очистить, нарезать дольками. Капусту белокочанную, прогретую с яблоками, охладить, соединить с огурцами и морской капустой. Все перемешать. Заправить растительным маслом и порезанным зеленым луком.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

50 г репчатого лука
50 г моркови
550 г картофеля
10 г томатного пюре
10 мл растительного масла
700 мл мясного бульона или воды

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный

кубиками, довести до кипения, добавить нарезанные кубиками припущенные овощи и варить до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить припущенное томатное пюре, соль. Фрикадельки припустить отдельно в небольшом количестве бульона или воды до готовности и положить в суп перед подачей на стол. Бульон, оставшийся после припускания фрикаделек, добавить в суп.

Суп для детей в возрасте от 1 до 3 лет готовить без томатного пюре.

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ

6 порций
средняя энергетическая ценность

700 мл молока пастеризованного 3,2%
80 г макаронных изделий
300 мл воды
5 г сахара
10 г сливочного масла

Макаронные изделия отварить в воде до полуготовности (макароны - 15-20 минут, лапшу - 10-12 минут, вермишель - 5-7 минут). Воду слить, а макаронные изделия положить в кипящую смесь воды с молоком и варить до готовности, периодически помешивая. Заправить солью, сахаром, сливочным маслом.

ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

70 мл молока пастеризованного 3,2%
75 г моркови
10 г сливочного масла
5 г манной крупы
1/4 яйца
40 г творога
5 г сахара-песка
3 г сухарей
3 г сметаны

Морковь нарезать тонкой соломкой или измельчить на овощерезке, затем припустить с маслом в молоке или молоке с

добавлением воды. Перед окончанием припускания всыпать тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешать и варить до готовности. Полученную массу охладить до 40-50°С добавить соль, яйца, протертый творог, перемешать, смесь выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями лист, поверхность выровнять, смазать сметаной, запекать в жарочном шкафу (духовке, печи СВЧ, мультиварке и пр.) до готовности. Подавать с прокипяченным сливочным маслом или соусом молочным, сметанным.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г риса
100 мл воды
20 г изюма
40 г творога
1/4 яйца
15 г сахара
10 г сливочного масла
5 г сметаны
5 г пшеничных сухарей

В готовую рассыпчатую рисовую кашу, приготовленную с изюмом или без него, охлажденную до температуры 60-70°С, добавить протертый творог, взбитые с сахаром яйца, растворенный в небольшом количестве жир и перемешать. Подготовленную массу разложить на смазанный растопленным маслом и посыпанный сухарями противень, поверхность смазать сметаной и запекать 10 минут.

ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

40 г картофеля
1 яйцо
15 мл молока
10 г сливочного масла

Подготовленный отварной картофель протереть и

сформировать в виде лепешек, затем уложить на сковороду с растопленным сливочным маслом. Залить омлетной смесью и запечь в жарочном шкафу до готовности. При подаче на стол полить прокипяченным сливочным маслом.

КОТЛЕТЫ С ЯБЛОКАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

80 г говядины (котлетного мяса)
40 г яблок
10 г сухарей
растительное масло
5 г сливочного масла

Котлетное мясо измельчить, добавить яблоки с удаленными семенными гнездами, соль, перемешать, сделать котлеты овальной формы, панировать их в сухарях. Запечь в жарочном шкафу 12-15 минут до образования корочки. Подавать на стол с прокипяченным сливочным маслом или сметанным соусом.

Гарниры - каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофель отварной, овощи отварные, капуста тушеная.

ПЮРЕ СВЕКОЛЬНОЕ С ЯБЛОКАМИ

4 порции
низкая энергетическая ценность

600 г свеклы
700 г яблок
45 г сливочного масла
10 г сахара

Приготовленную свеклу отварить, очистить от кожицы, протереть, добавить очищенные от кожицы и сердцевин яблоки, сахар. Всю массу хорошо перемешать, добавить сливочное масло.

РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

60 г говядины (котлетного мяса)

10 г пшеничного хлеба
15 мл молока пастеризованного 3,2% или воды
1/4 яйца
25 г репчатого лука
3 г сливочного масла
5 г зелени (петрушки)
3 г пшеничных сухарей
растительное масло

На смоченную водой салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш. Для приготовления фарша лук мелко нарубить, припустить со сливочным маслом до готовности, соединить с измельченными вареными яйцами и зеленью петрушки. Затем края салфетки соединить так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой. Рулет скатить с салфетки на смазанный растительным маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазать яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, проколоть в нескольких местах и запечь в течение 30-40 минут в жарочном шкафу. Готовый рулет нарезать на порции.

Гарниры - каши рассыпчатые, макаронные изделия отварные, картофельное пюре, овощи отварные со сливочным маслом.

ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ С ОМЛЕТОМ И ОВОЩАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

110 г курицы, или бройлера-цыпленка, или 80 г куриных окорочков, или филе птицы
3 г сливочного масла
10 г пшеничного хлеба
20 мл молока или воды
1/4 яйца
10 г моркови
15 г кабачков
сливочное масло

Из мякоти кур приготовить котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко нашинковать, припустить с маслом до готовности. Протереть через сито, выложить на сковороду, смазанную маслом, залить омлетной массой. К обработанным яйцам добавить молоко или воду. Смесь тщательно размешать,

вылить на смазанный маслом противень слоем не более 2,5 см и запечь в жарочном шкафу до готовности. Из котлетной массы сформировать кружки толщиной в 1 см, на середину которых положить приготовленный омлет с овощами, нарезанный мелкими ломтиками. После этого края кружков соединить, придать изделию овальную форму, варить на пару. При подаче на стол полить прокипяченным сливочным маслом.

Гарниры - каши вязкие, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

80 г говядины (к отлетного мяса)
1/3 яйца
3 г пшеничной муки
30 г тыквы
10 г сливочного масла

Мясо дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить протертую припущенную тыкву, прогретую пшеничную муку, желтки яиц, соль, перемешать. В полученную массу ввести взбитые в пену белки яиц, выложить на смазанную маслом форму или противень и варить на пару 25-30 минут. Готовое суфле нарезать на порционные куски. Перед подачей на стол полить прокипяченным сливочным маслом.

ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг моркови, или белокочанной, или цветной, или брюссельской капусты, или кольраби, или тыквы
35 г сливочного масла

Овощи очистить, нарезать дольками или кубиками, варить в подсоленной воде до готовности.

При подаче на стол полить маслом.

РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г филе судака, или трески, или морского окуня, или хека
20 мл воды
30 г моркови
5 г томатного пюре
10 г репчатого лука
5 мл растительного масла

Филе рыбы нарезать на тонкие куски, уложить в посуду в два слоя, чередуя со слоями нарезанных соломкой моркови и репчатого лука, залить водой, добавить томатное пюре, сметану, растительное масло. Посуду закрыть крышкой и тушить 30 минут до готовности. Подавать к столу с овощами, с которыми тушилась рыба.

Гарниры - отварные овощи, картофельное пюре.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ЯБЛОКАМИ

6 порций
низкая энергетическая ценность

1 кг моркови
200 г чернослива или
300 г яблок
50 г сливочного масла
20 г сахара

Морковь, нарезанную кубиками или дольками, припустить до полуготовности в небольшом количестве воды с добавлением масла. Чернослив залить водой и варить до полуготовности, после чего удалить косточки. В морковь положить подготовленный чернослив или очищенные и нарезанные кубиками или ломтиками яблоки. Добавить сахар и тушить до готовности в течение 15 минут.

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

35 г филе судака или трески

10 г белокочанной капусты
5 мл молока пастеризованного 3,2%
10 г моркови
10 г пшеничных сухарей
3 мл растительного масла
5 г сыра

Филе рыбы измельчить вместе с припущенными в молоке морковью и капустой, добавить яйца, вымесить, сформировать биточки, панировать в сухарях. Выложить на смазанный маслом противень, запечь в течение 5-8 минут, затем залить сметанным соусом, посыпать сыром и вновь запечь в течение 7-8 минут.

Гарниры - каши, картофельное пюре, пюре из тыквы, тушеная капуста.

ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ

4 порции
средняя энергетическая ценность

40 г манной крупы
10 г изюма
100 мл воды
10 г сахара
растительное масло

Манную крупу просеять, засыпать небольшой струей в кипящую воду, постоянно помешивая. Посолить, варить до полуготовности, ввести вымытый изюм. Подготовленную смесь выложить на противень, смазанный растительным маслом, выровнять, запечь в жаровом шкафу до готовности.

При подаче нарезанную на порционные куски запеканку можно полить молочным соусом.

ВАРЕНИКИ С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ

6 порций
средняя энергетическая ценность

Для теста:
700 г пшеничной муки
1/3 яйца
270 мл воды
10 г соли

Для фарша:
900 г творога
1 яйцо
50 г сахара
40 г пшеничной муки
0,1 г ванилина

В муку добавить нагретую до 30-35˚С воду. Затем ввести яйца, соль и замешать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Выдержать перед формовкой 30--40 минут.

Творог протереть, добавить яйца, муку, сахар, ванилин, перемешать.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1,5-2 мм. Край распластанного теста смазать яйцом. На середину смазанной полосы вдоль нее положить фарш шариками массой 12-13 г на расстоянии 3-4 см друг от друга. Затем края смазанной полосы теста приподнять, накрыть ими фарш. После этого вырезать вареники специальным приспособлением или формочкой. Сформированные вареники уложить в один ряд на обсыпанные мукой деревянные лотки. Затем вареники опустить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 5-7 минут.

Подавать с прокипяченным сливочным маслом, или йогуртом, или сахарной пудрой.

Рекомендуется для детей старших возрастных групп.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

Питание при различных заболеваниях, или лечебное питание, ассоциируется со словом «диета», которым еще с давних времен обозначали режим питания и состав пищи.

В настоящее время в лечебном питании используют 6 основных стандартных диет, которые назначаются при различных заболеваниях в зависимости от стадии, степени тяжести болезни или осложнений со стороны различных органов и систем:

1) стандартная диета;
2) щадящая диета;
3) высокобелковая диета;
4) низкобелковая диета;
5) высококалорийная диета;
6) низкокалорийная диета.

Лечебное питание включает в себя пищевые рационы, которые имеют установленный химический состав, энергетическую ценность, состоят из определенных продуктов, подвергаемых соответствующей технологической обработке.

В ассортименте диетической продукции преобладают блюда в отварном виде. Рубленые мясные и рыбные изделия предпочтительно варить на пару, а овощи и плоды - припускать. Это улучшает вкусовые достоинства пищи и повышает сохранность многих пищевых веществ. Сливочное масло кладут в готовое блюдо.

ОСОБЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ

БЛЮД

СУПЫ

Для правильного приготовления диетических супов необходимо учитывать следующее:

1. В рецептуру горячих супов входят бульон или вода, но также можно включать и отвар, полученный при варке овощей для вторых блюд и гарниров.

2. При варке супов на костном, мясокостном, мясном бульонах норма сливочного масла не должна превышать 10 г на 1 литр супа.

3. С целью улучшения вкуса и витаминизации блюд во все супы (кроме молочных, сладких, пюреобразных) добавляют зелень в количестве 2-3 г на порцию.

4. Перед закладкой в супы морковь припускают в закрытой посуде в небольшом количестве воды или отвара с добавлением сливочного масла до полуготовности.

5. Нашинкованный репчатый лук бланшируют, а затем пассеруют до полуготовности. При заболеваниях печени репчатый лук не пассеруют.

6. При приготовлении супов следует строго придерживаться установленных сроков варки продуктов и закладывать их в кастрюлю в необходимой последовательности, так как при длительной варке теряется значительная часть витаминов, снижаются вкусовые качества супов, а картофель, овощи и другие продукты развариваются, становятся бесформенными.

7. При варке супов, в которые входят соленые огурцы, в первую очередь кладут картофель и только через некоторое время - продукты, содержащие кислоту, так как картофель под действием кислоты плохо разваривается.

8. Необходимо, чтобы после вложения каждого вида продукта бульон или вода быстро закипали.

9. Супы следует варить при слабом кипении, иначе вместе с паром улетучиваются ароматические вещества, содержащиеся в овощах.

10. Супы с мясными и рыбными продуктами подают в прогретом виде (горячие супы должны иметь температуру 75°С, при заболеваниях желудка - 60-65°С).

Протертые супы подразделяют на слизистые, супы-пюре и супы-кремы.

Основой слизистых супов являются слизистые отвары, полученные при варке круп. Слизистые супы можно готовить с

добавлением молока или на вторичном бульоне.

Для приготовления слизистого супа крупу (кроме манной и молотых круп) перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду и варят до готовности. Отвар процеживают через сито, но крупу не протирают. Готовый слизистый отвар необходимо вновь прокипятить.

С целью улучшения вкусовых качеств и внешнего вида супа в него можно добавить яично-молочную смесь. Для ее приготовления взбитые венчиком желтки тщательно размешивают с горячим молоком или сливками. Смесь вливают в суп, добавляют сахар (и при необходимости соль) размешивают. Такой суп можно подогревать, но не доводить до кипения во избежание образования хлопьев свернувшегося яичного белка. Температура подачи супа - 60-65°С.

Супы-пюре готовят из овощей, крупы, мяса, птицы, рыбы. Входящие в состав супов продукты варят или припускают до полной готовности и гомогенизируют в миксере. Пюре соединяют с бульоном (отваром), доводят до кипения, снимая с поверхности пену. Чтобы частицы протертых продуктов не осели на дно и равномерно распределились в бульоне, суп заправляют белым соусом и проваривают 10-15 минут. Белый соус, в соответствии с характеристикой диеты, готовят на мясном, костном, рыбном или вторичном бульоне, овощном или крупяном отваре.

Супы вегетарианские готовят на отваре из овощей (моркови, картофеля, различных видов капусты, петрушки и др.). Для приготовления отвара овощи очищают, моют два раза в проточной холодной воде, затем опускают в кипящую воду и варят на медленном огне до готовности. Отвар процеживают и используют для приготовления различных супов, в том числе заправочных.

Супы на мясном бульоне содержат экстрактивные вещества, повышающие секреторную функцию желудка и стимулирующие аппетит. Подготовленное мясо кладут в холодную воду, медленно доводят до кипения, варят на медленном огне, постоянно снимая жир и пену. В бульон за час до окончания варки добавляют коренья и лук (если он разрешен диетой). Готовый бульон процеживают.

Из мясного бульона готовят прозрачные и заправочные супы с крупами, овощами, борщи, щи, рассольники. Бульон или отвар доводят до кипения. Подготовленные продукты закладывают только в кипящий бульон или отвар в определенной последовательности в зависимости от продолжительности варки так, чтобы они сварились до готовности одновременно. Пассерованные коренья и лук закладывают в суп за 10-15 минут

до готовности.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

В диетическом питании используются нежирные сорта мяса, содержащие больше белка и меньше жира (нежирная говядина, телятина).

Мясо богато экстрактивными веществами, возбуждающими деятельность центральной нервной системы и усиливающими отделение желудочного сока. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических гастритах с нормальной и повышенной желудочной секрецией, заболеваниях сердца, печени, почек, ожирении, сахарном диабете экстрактивные вещества ограничивают.

Содержание экстрактивных веществ может быть снижено при варке мяса в воде или на пару. Больше экстрактивных веществ переходит в воду при варке мяса мелкими кусками. Не следует варить мясо кусками более 1,5-2 кг, так как очень большие куски разваривaются неравномерно.

Мясо отварное. Время варки для говядины - 2-2,5 часа, цыплят - 20-30 минут, кур - 50-60 минут, индеек - 1,5 часа. Для большего снижения экстрактивных веществ мясо варят мелкими кусками (100 г) при соотношении воды и мяса 10:1 при слабом кипении в течение 5 минут, затем первичный бульон сливают, мясо заливают свежей горячей водой и варят до готовности.

Мясо запеченное. Перед запеканием мясо отваривают до готовности. Запекают в духовке при 230-250˚С на противнях под соусами.

Блюда из рубленого мяса. Зачищенное мясо пропускают через мясо рубку 2 раза, добавляют воду или молоко, соль, все хорошо перемешивают и фарш выбивают. Из котлетной массы готовят котлеты, биточки, зразы рубленые, рулет. Полученные изделия готовят на пару без панировки при температуре 100˚С не менее 20 минут.

Температура вторых мясных блюд в момент подачи должна быть не ниже 65˚С.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Рыба, наряду с мясом, является источником полноценного белка в питании человека. В ней мало соединительной ткани и веществ, раздражающих желудок и кишечник, она легко

развариваемся и ее широко используют в диетическом питании.

В лечебном питании используется преимущественно тощая рыба (содержание жира не превышает 4%): минтай, ледяная рыба, судак, хек, треска и др., а также рыба средней жирности (содержание жира 4-8%): карп, лещ, окунь морской, сом, ставрида и др.

Рыба отварная. Для варки подготовленную рыбу нарезают на порционные куски, держа нож под прямым углом. У порционных кусков рыбы кожу надрезают в двух-трех местах, для того чтобы в процессе тепловой обработки куски рыбы не деформировались.

Во время варки рыба должна быть полностью погружена в жидкость; в среднем необходимо 150-200 мл воды на кусок рыбы весом 100-150 г. Порционные куски рыбы укладывают в один ряд кожей вверх и заливают горячей водой. Рыбу нельзя варить при сильном кипении.

В начале закипания посуду с водой отодвигают на край плиты, уменьшают нагрев и варят при еле заметном кипении. Время варки куска рыбы весом 150-200 г составляет в среднем 12-15 минут.

При варке на пару рыба укладывается в емкость без добавления жидкости и готовится при температуре 100˚С 15-20 минут.

Для припускания рыбу варят в небольшом количестве воды. Продолжительность припускания порционных кусков составляет 10-15 минут, звеньев и целых рыб - 25-45 минут в зависимости от величины рыбы. Готовую рыбу хранят в бульоне не более 30-40 минут.

Рыба запеченная. Рыбу запекают сырой или предварительно припущенной под соусом или без него.

Блюда из рубленой рыбы. Для приготовления натуральной, котлетной и кнельной массы используют рыбу, имеющую небольшое количество костей. Натуральную массу готовят без добавления хлеба.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца в натуральном виде и блюда из них включают в меню при заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки, ожирении, в переходный период; при заболеваниях почек и сердца - ограниченно; при сахарном диабете ограничивают желтки; при заболеваниях печени назначают омлеты из яичных белков.

Яйца отварные. Для приготовления вкрутую яйца варят 8-10

минут. Для лучшего освобождения от скорлупы яйца после варки опускают в холодную воду.

Омлеты. Различают омлеты натуральные, белковые, смешанные и фаршированные.

Для приготовления парового или запеченного омлета к яйцу добавляют молоко, полученную массу взбивают венчиком, выливают на противень, смазанный маслом, готовят на пару или запекают в духовом шкафу.

Для белкового омлета яичный белок взбивают с молоком, далее готовят так же, как и обычный омлет.

Для смешанного омлета наполнители (припущенные измельченные овощи, измельченное отварное мясо) добавляют в омлетную массу и варят на пару или запекают.

Фаршированные омлеты имеют форму пирожка с начинкой внутри.

Яичную массу в обычных условиях хранят не более 30 минут.

Запеченные омлеты готовят при температуре 180-200˚С в течение 8-10 минут, паровые - при температуре 100˚С 15-20 минут.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

Творог рекомендуется при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, ожирении, диабете и других заболеваниях. Для улучшения минерального и витаминного состава и уменьшения кислотности в блюда из творога включают крупяные, овощные, плодово-ягодные наполнители. Творог способствует выведению лишней жидкости из организма.

Творог бывает жирным (18% жира), полужирным (9% жира) и нежирным (0,6% жира).

Нежирный творог рекомендуется при заболеваниях печени, ожирении, сахарном диабете, некислый творог - при заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки и печени.

БЛЮДА ИЗ КРУП

Использование круп при различных диетах и их пищевая ценность зависят от вида зерна и способа его переработки. Так, овсяная крупа и овсяные хлопья имеют наибольшую пищевую ценность из всех круп по содержанию белков, жиров и углеводов.

Блюда из перловой (ячмень без оболочки) и ячневой (дробленые зерна ячменя) круп и пшена вследствие большого

содержания клетчатки по сравнению с другими крупами перевариваются медленно и используются в диетическом питании ограниченно. Лучше всего перевариваются манная, рисовая крупы, хлопья овсяные.

Каши варят на воде, молоке или на смеси молока и воды. Консистенция каш в зависимости от соотношения крупы и жидкости, взятых для варки, может быть рассыпчатой, вязкой и жидкой.

На 1 кг крупы берут: для рассыпчатых каш - 1,2-2,5 л; для вязких - 3,2-3,7 л; жидких - 4,2-5,7 л.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Овощи являются ценным источником минеральных солей, витаминов и углеводов, а также растительной клетчатки. В овощах больше калия, чем натрия, поэтому они являются важными поставщиками солей калия и незаменимы в диетах с ограничением натрия (заболевания почек, сердечно-сосудистые, ожирение); «ощелачивающие» свойства овощей имеют большое значение при заболеваниях печени, почек, сахарном диабете и др.

Большинство овощей не содержит жиров и бедно белками. Малое содержание белков (0,5-1,5%) позволяет использовать овощи при заболеваниях почек, сердца и сосудов.

Поскольку овощи содержат много воды (79-95%), калорийность их небольшая; 100 г съедобной части овощей содержит в среднем 15-40 ккал. Это позволяет широко использовать овощи при ожирении.

Для уменьшения потери витамина С и минеральных солей при варке овощи закладывают в горячую воду, варят в наполненных до верха закрытых крышкой емкостях.

При варке на пару овощи в емкостях помещают в пароварку без добавления жидкости. Температура приготовления - 70-80˚С (для снижения потерь витамина С).

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА, ЗАКУСКИ, САЛАТЫ

При приготовлении холодных блюд и закусок необходимо соблюдать следующие основные требования:

1. Продукты, используемые для приготовления, должны быть предварительно охлаждены до температуры +8-10˚С;

2. Овощные наборы из вареных овощей для салатов, винегретов, закусок, гарниров можно приготавливать не более

чем за 1-2 часа до подачи к столу и хранить в холодном месте; салаты из свежих овощей, не требующие дополнительной кулинарной обработки (помидоры, огурцы и т.д.), готовятся порциями непосредственно перед подачей;

3. Заправлять салаты, закуски, гарниры к холодным блюдам следует непосредственно перед подачей к столу;

4. Температура подачи холодных блюд и закусок - от +7 до +14°С.

НАПИТКИ

Напитки делят на холодные и горячие. К горячим относятся: чай, кофейные напитки, какао; к холодным - соки, отвары и настои из сушеных плодов, лечебных трав, отрубей, освежающие напитки, коктейли, молоко и кисломолочные продукты.

Температура горячих напитков при подаче должна быть не выше 75°С, холодных - от 7 до 14°С. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта - не выше 65°С и не ниже 20°С.

В диетическом питании используются напитки на основе злаковых. Из обжаренных и размолотых продуктов растительного происхождения (ячменя, желудей, сои и др.) вырабатывают кофейные напитки трех видов: с добавлением натурального кофе; с цикорием без добавления кофе; без добавления кофе и цикория.

ПРАВИЛА ПОДСАЛИВАНИЯ БЛЮД

Очень важно при приготовлении пищи не пересаливать ее. Суточная потребность человеческого организма в натрии составляет в среднем 2-3 г, что соответствует 6 г поваренной соли (1 чайная ложка). При повышенном потреблении соли объем тканевой жидкости и плазмы крови в организме растет, что способствует повышению артериального давления, нарушается нормальная работа почек.

Необходимо оставить вредную привычку пересаливать пищу. Следует приучить себя обходиться минимальным количеством поваренной соли, а предпочтительно есть пищу недосоленной. Лучше готовить пищу без добавления соли и досаливать уже готовое блюдо.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

В настоящее время приготовить блюда лечебного питания в домашних условиях помогает современная бытовая техника (сковороды и кастрюли с антипригарным покрытием, микроволновая печь, скороварка, пароварка, мультиварка, аэрогриль и др.). Их достоинствами является то, что для приготовления пищи не нужно использовать жир и масло, - продукты можно готовить в собственном соку и не прибавлять им калорийность. Наряду с этим их можно использовать для разогрева уже приготовленных продуктов.

Скороварка. Главным преимуществом скороварки является то, что она позволяет приготовить еду намного быстрее. Современная скороварка - это многофункциональный электрический прибор, помогающий безопасно приготовить пищу. Она сама сварит выбранное блюдо, отключится и будет поддерживать его в подогретом состоянии. Необходимо только положить все необходимые ингредиенты, выбрать программу и запустить ее. Современные электрические скороварки могут готовить при низком или высоком давлении, используя различные встроенные режимы. Если же установить в ней паровую пластину, то можно готовить блюда на пару под давлением.

Аэрогриль - это стеклянная емкость с тепловентилятором для выпечки.

Мультиварка работает в режимах варки на пару, тушения и выпечки, позволяет готовить каши из различных круп, запеканки, супы, жаркое, пловы, шарлотки, кексы, овощи, мясное суфле и прочие блюда, которые после приготовления переключаются в режим подогрева. Процесс приготовления очень прост: загрузить продукты можно с утра (одновременно можно готовить два блюда), и к возвращению с работы вас будет ждать вкусный ужин.

Этот прибор имеет встроенный микропроцессор, который управляет приготовлением в зависимости от выбранной программы. Специальный паровой клапан и система герметичного закрытия крышки обеспечиваютидеальные условия для приготовления пищи, не позволяют улетучиваться ароматическим веществам, кроме того, нет никаких брызг, капель жира. Мультиварка имеет емкость для приготовления с современным антипригарным покрытием, что позволяет сохранять в процессе приготовления витамины, аминокислоты и др. Она позволяет готовить комплексные блюда (например, картофель готовится на пару от мяса).

В отличие от обыкновенной пароварки, она готовит на пару в закрытом пространстве, а не на холодном воздухе, позволяет готовить блюда в собственном соку (на пару из содержащейся в

продукте собственной влаги), предотвращает избыточное испарение воды из продукта, который тушится, что позволяет получить более насыщенный и естественный вкус блюда.

СТАНДАРТНАЯ ДИЕТА

СУП РИСОВЫЙ С ОВОЩАМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

20 г риса
80 г картофеля
25 г помидоров
20 г моркови
20 г репчатого лука
10 г свежей петрушки
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
1 г соли поваренной йодированной
10 г сметаны 10%
450 мл воды

Подготовленные морковь, репчатый лук мелко нарезать, припустить в небольшом количестве кипяченой воды с добавлением масла. Рис перебрать, промыть, заложить в кипящую воду и варить на слабом огне 20-30 минут, добавить мелко нашинкованный картофель, довести до кипения, варить до полуготовности. Затем добавить припущенные овощи, помидоры и продолжать варить до готовности (10-15 минут).

При подаче суп заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

120 г свежей или 145 г консервированной свеклы
100 г белокочанной капусты
10 г репчатого лука
80 г молодого картофеля
20 г моркови
10 г томата-пюре или 40 г свежих помидоров
14 г зелени укропа

3 г сахара-песка
5 мл растительного масла
5 г пшеничной муки
10 г сметаны 10%
1 г соли поваренной йодированной
450 мл воды

Подготовленные овощи - морковь, репчатый лук - мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла. Свеклу мелко нарезать, потушить в небольшом количестве воды с добавлением оставшегося масла, за 5-10 минут до окончания тушения добавить томатную пасту или свежие помидоры. В кипящий бульон заложить капусту, нашинкованную соломкой, довести до кипения, затем добавить нарезанный брусочками картофель, варить 10-15 минут, ввести пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варить борщ при слабом кипении до готовности. За 5-10 минут до окончания варки добавить соль, сахар, специи, заправить пассерованной мукой, разведенной бульоном или водой, и довести до готовности.

При подаче суп посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, заправить сметаной.

БУЛЬОН КОСТНЫЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

125 г говяжьих костей
5 г моркови
5 г репчатого лука
1 г соли поваренной йодированной
600 мл воды

Кости нарубить, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить в течение 3,5-4 часов, периодически удаляя с поверхности жир. За 30-40 минут до окончания варки в бульон добавить очищенный и нарезанный репчатый лук, морковь, соль. Готовый бульон после снятия жира процедить.

В костном бульоне практически не содержится экстрактивных веществ, такой бульон периодически может быть использован для приготовления диетических супов.

КНЕЛИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г мякоти говядины
30 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г пшеничной муки
0,5 г соли поваренной йодированной
1/8 шт. яйца
5 мл растительного масла или 5 г сливочного масла крестьянского 72,5%

Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий и жира, пропустить 2-3 раза через частую решетку мясорубки, посолить. Из молока и муки приготовить белый соус, охладить и ввести в мясную массу при непрерывном взбивании, добавить яйцо, тщательно вымешать. Сформировать кнели в виде круглых шариков в количестве 8-10 штук на порцию. Выложить их ложкой в смоченный водой сотейник, залить теплой водой, довести до кипения и варить до готовности (пока кнели не всплывут) или варить на пару в течение 15-20 минут. Перед подачей полить маслом.

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г отварной говядины
5 г пшеничной муки
5 мл растительного масла или 5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной
10 г сметаны 20%
50 г молока цельного пастеризованного 3,2%
10 г моркови

Отварное мясо нарезать брусочками длиной 30-40 мм и соединить с отварной протертой морковью, залить сметанным соусом, приготовленным из молока, подсушенной муки, соли и сметаны, и тушить в течение 10-15 минут при слабом кипении. Подавать бефстроганов вместе с соусом и гарниром.

ОМЛЕТ БЕЛКОВЫЙ ПАРОВОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

2 яичных белка
2 г сливочного масла крестьянского 72,5%
30 мл молока
0,5 г соли поваренной йодированной

Белки яиц отделить от желтков, добавить молоко, соль, смесь тщательно взбить. На смазанный маслом противень вылить яично-молочную смесь слоем 2,5-3 см и поставить в паровой шкаф на 10-15 минут. При подаче нарезать на порции. Консистенция омлета должна быть нежная, слегка упругая, цвет светло-желтый.

ГОРБУША ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

130 г филе горбуши с кожей
80 г моркови
20 г репчатого лука
5 г томатной пасты
5 мл растительного масла
3 г сахара-песка
15 г воды
0,5 г соли

Морковь нарезать соломкой, репчатый лук - полукольцами, пассеровать с растительным маслом до полуготовности, добавить томатное пюре и пассеровать еще 15 минут. Затем добавить рыбный бульон или воду (12 мл на порцию), соль, сахар и варить до готовности.

Филе рыбы уложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить соль. Когда жидкость закипит, удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°С в течение 5-7 минут, считая с момента закипания воды. При подаче рыбу соединить с овощами.

БИТОЧКИ ИЗ ТРЕСКИ ПАРОВЫЕ

1 порция

низкая энергетическая ценность

85 г филе трески без кожи
20 г пшеничного хлеба
20 мл воды
1/8 яйца
0,5 г соли
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%

Подготовленное филе рыбы без кожи и костей измельчить на мясорубке вместе с замоченным в воде или молоке пшеничным хлебом, добавить соль, яйцо, все тщательно перемешать, пропустить вновь через мясорубку и выбить. Из рыбной котлетной массы сформовать (без панировки) котлеты или биточки по 2 штуки на порцию и варить на пару или в емкости, залитой водой, до готовности в течение 10-20 минут.

При подаче полить растопленным сливочным маслом. Для низкокалорийной диеты блюдо подавать без сливочного масла.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

35 г макаронных изделий в/с
200 мл воды питьевой
10 г масла растительного рафинированного
1,5 г соли поваренной йодированной
50 г моркови свежей (красной)
35 г лука репчатого
10 г томатного пюре

Подготовленные овощи - очищенную и мелко нарезанную морковь - припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла, репчатый лук бланшировать и пассеровать с добавлением масла, в конце добавить томатное пюре. Макаронные изделия отварить в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли). Время варки макаронных изделий зависит от их вида. Отварные макаронные изделия откинуть на дуршлаг (не промывать), соединить с пассерованными овощами и прогреть на пару или в жарочном шкафу. Блюдо подавать в горячем виде.

КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ СО

СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

30 г овсяных хлопьев
100 мл воды питьевой
100 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной

Овсяные хлопья всыпать в кипящую подсоленную воду с молоком и варить при периодическом помешивании до готовности. При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

200 г свеклы
5 мл растительного масла
5 г пшеничной муки
10 г сметаны 10%
10 мл воды

Свеклу отварить в кожуре, очистить, протереть, добавить масло, сметанный соус, приготовленный из подсушенной муки, сметаны и небольшого количества кипяченой воды, и тушить до готовности.

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

250 г картофеля свежего
1 г соли поваренной йодированной
10 г масла растительного рафинированного
20 г лука зеленого

Очищенный картофель промыть, нарезать ломтиками

(брусочками), положить в кипящую воду, посолить, варить до готовности, отвар слить (его можно использовать для приготовления вегетарианских супов). Готовый картофель слегка подсушить на горячей плите. Рассыпчатый картофель варить 15-20 минут с момента закипания, затем воду слить, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. При подаче картофель полить растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

40 помидоров
40 г белокочанной капусты
40 г свежих огурцов
40 г сладкого перца
15 г зеленого луна
10 мл лимонного сана
5 мл растительного масла
0,5 г соли поваренной йодированной

Овощи перебрать, тщательно промыть. Белокочанную капусту нашинковать, добавить соль из расчета 0,5 г на порцию, раствор лимонной кислоты (0,2 г на 10 мл воды) и нагреть при непрерывном помешивании, пока слой капусты не осядет. Прогретую капусту быстро охладить, смешать с огурцами, помидорами, сладким перцем, нарезанными ломтиками.

При подаче овощи заправить растительным маслом и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С САХАРОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

80 г полужирного или нежирного творога
1/6 яйца
8 г манной крупы
7 г сахара-песка
10 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
20 г воды
5 г сметаны 10% (для смазывания формы)

10 г сметаны 10%
сливочное масло
0,15 г соли поваренной йодированной

Творог протереть, смешать с предварительно заваренной в воде и охлажденной манной крупой, яйцом, сахаром и солью. Подготовленную массу выложить слоем 3-4 см на смазанный маслом противень или форму. Поверхность массы разровнять, смазать сметаной, запечь в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 200-250˚С до образования румяной корочки.

ЩАДЯЩАЯ ДИЕТА

СУП РИСОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ (НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ)

1 порция
низкая энергетическая ценность

300 мл отвара овощного
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%
25 г крупы рисовой
0,5 г соли поваренной йодированной

Рис перебрать, залить горячим овощным отваром, варить до полного разваривания, затем процедить, не протирая, довести до кипения, посолить, добавить масло.

СУП ОВСЯНЫЙ СЛИЗИСТЫЙ (НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ)

1 порция
низкая энергетическая ценность

20 г овсяных хлопьев
300 мл отвара овощного
5 г масла сливочного
0,5 г соли поваренной йодированной

Овсяные хлопья засыпать в кипящий отвар и варить до полной готовности крупы. Процедить через мелкое сито, не протирая. Процеженный слизистый отвар вскипятить, посолить, добавить масло.

СУП МАННЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ПРОТЕРТЫМИ

ОВОЩАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

10 г манной крупы
60 г картофеля
15 г моркови
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной
5 г репчатого лука
200 мл мясного бульона

Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды с маслом до готовности и протереть. Картофель очистить, промыть, нарезать дольками, отварить в небольшом количестве воды до готовности и протереть вместе с жидкостью. В кипящий мясной бульон засыпать тонкой струйкой манную крупу, довести до кипения. добавить соль, протертые морковь, картофель, варить на тихом огне до готовности.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С КАБАЧКАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

10 г овсяных хлопьев «Геркулес»
75 г кабачнов
75 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
1/8 яйца
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной
225 мл воды

Овсяные хлопья «Геркулес» перебрать, засыпать в кипящую воду, варить 40-60 минут и протереть через сито вместе с жидкостью. Кабачки очистить, нарезать дольками, припустить в небольшом количестве воды до готовности и протереть.

Ввести в отвар с протертой крупой 2/3 части теплого молока, добавить протертые кабачки, соль, тщательно перемешать, довести до кипения и поставить на край плиты. Из оставшегося горячего молока (65-70°С) и яиц приготовить яично-молочную смесь и заправить ею суп. При подаче положить масло.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 порция
низкая энергетическая ценность

100 г цветной капусты
75 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
3 г пшеничной муки
10 г сливок пастеризованных 10%
2/3 яйца
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
3 г зелени петрушки
0,5 г соли поваренной йодированной

Цветную капусту перебрать, очистить, промыть, отварить в воде до готовности и протереть. Из горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь. Из подсушенной муки и молока приготовить белый соус. В овощной отвар с протертой цветной капустой добавить молочный соус, соль, довести до кипения, отставить на край плиты, заправить яично-молочной смесью, маслом, зеленью петрушки.

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ

1 порция
низкая энергетическая ценность

75 г кабачков
75 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
3 г пшеничной муки
10 г сливок пастеризованных 10%
1/8 яйца
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
3 г зелени петрушки
0,5 г соли поваренной йодированной
200 мл воды

У кабачков удалить семена и кожицу, промыть, отварить до готовности и протереть. Из подсушенной муки и молока приготовить белый соус. Из горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь. В овощной отвар с протертыми кабачками добавить белый соус, соль, сливки, довести до кипения, отставить на край плиты, заправить суп яично-молочной смесью. При подаче положить масло и рубленую зелень.

СУП ПЕРЛОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

30 г крупы перловой
100 г картофеля
5 мл растительного масла или сливочного масла крестьянского (72,5%)
25 г моркови
10 г сметаны (10%)
450 мл воды
1 г соли поваренной йодированной

Крупу перебрать, промыть, залить горячей водой, варить до готовности, затем протереть с жидкостью. Овощи очистить, промыть, нарезать дольками, отварить в небольшом количестве воды и протереть. В отвар с протертой крупой ввести протертые овощи, масло, посолить, довести до кипения. При подаче суп можно заправить сметаной.

СУП ГРЕЧНЕВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

30 г крупы гречневой
100 г картофеля
25 г моркови
10 г репчатого лука
10 г зелени петрушки
5 г сливочного масла
крестьянского 72,5%
1 г соли поваренной йодированной
450 мл воды

Крупу гречневую промыть, заложить в кипящую воду, варить на слабом огне до готовности. Полученный отвар процедить, крупу протереть. Отвар с протертой крупой оставить на краю плиты. Картофель и морковь очистить, промыть, мелко нашинковать и припустить в небольшом количестве воды в посуде до готовности, затем протереть. Лук бланшировать, пассеровать с добавлением масла. Протертые овощи смешать с крупяным отваром, добавить соль. Суп довести до кипения. При

подаче готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ПРОТЕРТЫЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

100 г молодого картофеля
25 г моркови
20 г репчатого лука
25 г помидоров
10 г зелени петрушки
5 мл растительного масла
0,5 г соли поваренной йодированной
450 мл воды

Картофель очистить, промыть, мелко нашинковать, сварить, протереть. Подготовленные морковь, репчатый лук, помидоры мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве кипяченой воды с добавлением масла, протереть, залить кипяченой водой, довести до кипения, добавить соль, протертый картофель и варить при слабом кипении до готовности.

При подаче суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ПЮРЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

1 порция
средняя энергетическая ценность

115 г говядины, или 95 г мяса бескостного, или 110 г говядины 1 категории
30 мл бульона мясного
0,5 г соли поваренной йодированной
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%

Очищенное от пленок и жира мясо нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю, налить воды, довести до кипения, снять пену и варить при медленном кипении до готовности. Вареное мясо пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки, переложить в кастрюлю, добавить мясной бульон (или немного кипяченой воды), соль, хорошо перемешать и довести до кипения. При подаче полить сливочным маслом.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКИ ПАРОВОЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

70 г филе куриной грудки
1/2 яйца
30 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г пшеничной муки растительное масло
0,5 г соли поваренной йодированной

Филе куриной грудки предварительно отварить, пропустить дважды через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, посолить, перемешать, в последний момент осторожно ввести взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить в смазанную маслом форму и варить на пару до готовности.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ ПАРОВОЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

130 г рыбного филе без кожи (горбуша, минтай, морской окунь)
30 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
1/2 яйца
сливочное масло (для смазывания формы)
5 г пшеничной муки
5 мл растительного масла или 5 г сливочного масла 72,5%
1 г соли поваренной йодированной

Отварное филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным густым белым соусом, приготовленным из молока и подсушенной муки, добавить масло, желтки яиц. Массу посолить, вымешать и осторожно ввести взбитые в густую пену белки, помешивая сверху вниз. Готовую массу выложить в смазанную маслом форму и варить на пару до готовности. При подаче нарезать на порции.

МАКАРОННИК ЗАПЕЧЕННЫЙ

1 порция

средняя энергетическая ценность

60 г макаронных изделий
150 мл воды
1,5 г соли поваренной йодированной
1/3 яйца 2 с.
2 г сахара-песка
2 г панировочных сухарей
2 г сливочного масла

Макаронные изделия перебрать, длинные макароны и лапшу разломать на мелкие части (10-12 см), засыпать в кипящую подсоленную воду, варить на слабом огне до готовности, не откидывая, макароны варить 20-30 минут, лапшу - 20-25 минут, вермишель - 10-12 минут и охладить до температуры 60-70°С. Затем добавить яйца, взбитые с сахаром, перемешать до однородной массы. Массу выложить ровным слоем 2,5-3 см на противень, смазанный сливочным маслом, сверху посыпать сухарями и запекать в жарочном шкафу при температуре 200-250°С в течение 25-30 минут до образования румяной корочки. При подаче готовый макаронник нарезать на порции.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПРОТЕРТАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

15 г крупы гречневой (ядрицы)
140 мл воды питьевой
5 г сахара-песка
60 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%

Подготовленную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду с молоком, вымешать, довести до готовности. Горячую жидкую кашу протереть, добавить соль, сахар и вновь прогреть в водяной бане до 80°С. При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ПРОТЕРТАЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

15 г крупы рисовой
60 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
140 мл воды питьевой
5 г сахара-песка
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%
0,5 г соли

Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду и варить в течение 20 минут до загустения, добавить горячее молоко, перемешать и довести до готовности при медленном кипении. Горячую жидкую кашу протереть, добавить соль, сахар и вновь прогреть на водяной бане до 80°С.

При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

КАША ИЗ КРУПЫ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПРОТЕРТАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г овсяных хлопьев
150 мл воды питьевой
50 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной

Овсяные хлопья «Геркулес» всыпать в кипящую подсоленную воду с молоком и варить при периодическом помешивании до готовности. При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

250 г картофеля свежего
0,5 г соли поваренной йодированной
5 г масла растительного рафинированного
50 мл молока цельного пастеризованного 3,2%

Очищенный картофель промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, отвар слить. Горячий картофель пропустить через протирочную машину, затем, непрерывно помешивая, добавить в 2-3 приема горячее кипяченое молоко и растительное

масло. Смесь перемешать до пышной однородной массы.

СУФЛЕ ИЗ КАБАЧКОВ ПАРОВОЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

100 г кабачков без кожицы, семян
40 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
15 г манной крупы
1/2 яйца
5 г сахара-песка
5 мл растительного масла
0,5 г соли поваренного йодированной
растительное масло

Кабачки очистить от кожи и сердцевины, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды до готовности, добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, варить до загустения, остудить, добавить сахар, соль, масло, желтки, хорошо вымешать, ввести взбитые белки.

Полученную массу выложить в форму, смазанную маслом, и варить на пару до готовности.

МОРКОВНОЕ ПЮРЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

220 г моркови
0,5 г соли поваренной йодированной
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
10 мл воды

Очищенную морковь промыть, нарезать дольками и припустить в небольшом количестве воды, протереть, добавить масло сливочное, соль, прогреть при температуре 80°С при непрерывном помешивании.

КАБАЧКИ, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г кабачков
10 г сметаны 10%
5 г пшеничной муки
10 мл растительного масла

Первый вариант: кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими ломтиками, тушить с растительным маслом до испарения жидкости, ввести подсушенную муку и хорошо вымешать, залить сметаной и довести до кипения.

Второй вариант: подготовленные нарезанные кабачки выложить в посуду, добавить сметану, растительное масло и тушить в течение 15-20 минут.

За 5 минут до окончания тушения заправить подсушенной мукой.

ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА

БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

110 г говядины
20 мл воды питьевой
15 г хлеба пшеничного
0,5 г соли поваренной йодированной

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде пшеничным хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму биточка (округлую) и варить на пару или в емкости, залив теплой водой, до готовности в течение 20-25 минут.

РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

220 г картофеля свежего
25 г моркови свежей (красной)
40 г огурцов соленых или 55 г консервированных
15 г лука репчатого свежего
450 мл бульона мясного

5 г масла сливочного крестьянского 72,5%
5 г зелени свежей (петрушки)
5 г зелени свежей (укропа)
1 г соли поваренной йодированной
0,01 г лаврового листа
10 г сметаны (10%)

Перловую крупу перебрать, промыть, заложить в кипящую воду, варить до полуготовности, отвар слить, а крупу промыть, дать стечь воде. Соленые или консервированные огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой или ромбиком, припустить в небольшом количестве бульона или воды в течение 15 минут. Картофель нарезать брусочками или дольками. Морковь и лук пассеровать в небольшом количестве воды с добавлением масла. В кипящий бульон положить приготовленную крупу, картофель, довести до кипения, добавить пассерованные овощи, через 5-10 минут ввести припущенные огурцы. В конце варки добавить соль. При подаче заправить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПАРОВОЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

95 г мякоти говядины
30 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
пшеничная мука
0,5 г соли поваренной йодированной
1/2 яйца 2 с.
5 мл растительного масла или 5 г сливочного масла крестьянского 72,5%

Мясо промыть, отварить, охладить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2-3 раза. Из молока, подсушенной муки приготовить белый соус и ввести в мясное пюре небольшими порциями, тщательно вымешивая, добавить яичные желтки, соль, вымешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить в смазанную маслом форму и приготовить на пару. При подаче полить маслом.

ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

1 порция

средняя энергетическая ценность

95 г мякоти говядины
5 г пшеничной муки
5 мл растительного масла или 5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
20 г репчатого лука
5 г томатной пасты
70 мл бульона мясного крепкого
0,5 г соли поваренной йодированной

Отваренное мясо нарезать мелкими кубиками по 20-30 г, залить мясным бульоном или кипяченой водой, добавить пассерованную томатную пасту и тушить в закрытой посуде. Затем добавить пассерованный лук, соль и тушить еще 30--40 минут до готовности.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность
95 г мякоти говядины
20 мл воды
15 г пшеничного хлеба
5 г зелени петрушки
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
1 г соли поваренной йодированной

Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова провернуть через мясорубку, посолить и хорошо выбить. Котлетную массу разделить на шарики (по 2 шт. на порцию) и варить на пару в течение 10-15 минут. При подаче можно полить растопленным сливочным маслом, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

ГОРБУША ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

165 г филе горбуши с кожей
5 г моркови
10 г зелени петрушки
0,5 г соли

5 мл растительного масла или 5 г
сливочного масла крестьянского 72,5%

Филе с кожей и реберными костями промыть, нарезать на кусочки (по одному на порцию). Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, соль. Когда жидкость закипит, удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°С в течение 5-7 минут, считая с момента закипания воды. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут. При подаче полить маслом, посыпать свежей зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ЛУКОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

250 г картофеля
0,5 г соли поваренной йодированной
5 мл растительного масла
50 мл молока цельного
40 г репчатого лука
5 г пшеничной муки
Для соуса:
0,5 яйца 2 с. (20 г)
10 г сметаны 10%
растительное масло

Картофель очистить, промыть, отварить, протереть, несколько охладить, добавить сырое яйцо, соль, пассерованный в растительном масле лук, молочный соус, приготовленный из подсушенной муки, молока, соли. Тщательно вымешать, выложить на противень, смазанный маслом, сверху смазать смесью сметаны и яйца и запечь в духовом шкафу при температуре 220°С в течение 30 минут. При подаче готовую запеканку нарезать на порции и полить сметаной.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

1 яйцо куриное

30 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
9 г смеси белковой композитной сухой (СБКС)
10 мл воды питьевой
2 г масла сливочного крестьянского 72,5% (для смазывания формы)
0,5 г соли поваренной йодированной

Обработанные яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую емкость, добавить молоко, соль, яично-молочную смесь тщательно взбить. На смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень вылить яично-молочную смесь слоем 2,5-3 см и поставить в паровой шкаф на 10-15 минут. Консистенция омлета нежная, слегка упругая, форма хорошо сохраняется, цвет светло-желтый. При подаче нарезать на порции.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность
1 яйцо куриное
15 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
10 мл воды
80 г консервированного зеленого горошка
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
растительное масло
0,5 г соли поваренной йодированной

Яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую емкость, добавить молоко, соль, яично-молочную смесь тщательно взбить. Зеленый горошек прогреть, освободить от жидкости, выложить в смазанную растительным маслом форму, залить яично- молочной смесью слоем 2,5-3 см, добавить растопленное сливочное масло.

Запекать в жарочном шкафу при температуре 180-200°С в течение 8-10 минут. При подаче нарезать на порции.

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г полужирного или нежирного творога
1/4 яйца
10 г манной крупы

10 г сахара-песка
10 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
30 мл воды питьевого
5 г сметаны 10% (для смазывания)
сливочное масло (для смазывания формы)
0,25 г соли поваренной йодированной

Творог протереть, смешать с предварительно заваренной в воде и охлажденной манной крупой, добавить яичный желток, сахар, соль. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз.

Подготовленную массу выложить слоем 3-4 см на смазанный маслом противень или форму. Поверхность массы разровнять, смазать сметаной, запекать в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 200-250°С до образования на поверхности изделия румяной корочки.

При подаче пудинг нарезать на куски квадратной или прямоугольной формы. Готовый пудинг можно подавать со сметаной.

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

30 г крупы пшенная
100 мл воды питьевой
100 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г масла сливочного крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной

Пшенную крупу перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду и варить не более 10 минут, затем добавить горячее молоко, соль и довести до готовности.

При подаче полить кашу растопленным сливочным маслом.

ОТВАРНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

300 г белокочанной капусты
1/4 яйца
5 г российского сыра

30 г молока
5 мл растительного масла
1 г соли поваренной йодированной
5 г пшеничной муки

Подготовленный кочан капусты разрезать вдоль на куски (порции), отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, слегка подсушить. Отваренную капусту положить на противень, смазанный маслом, залить молочным соусом, приготовленным из подсушенной муки и молока, посыпать тертым сыром, рубленым яйцом, сбрызнуть маслом и запечь в жарочном шкафу при температуре 250-280˚С до образования корочки.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА В БЕЛКОВОМ ОМЛЕТЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

300 г цветной капусты (или брокколи)
2 яичных белка
5 г российского сыра
50 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
10 г сливочного масла крестьянского 72,5%

Подготовленную капусту заложить в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить. Отваренную капусту уложить в смазанную маслом емкость, залить белками, смешанными с молоком, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в жарочном шкафу при температуре 250-280˚С в течение 20-25 минут.

ПИРОЖКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г пшеничной муки
25 г молока цельного пастеризованного 3,2%
1/4 яйца 2 с.
5 г сахара-песка
10 г сливочного масла крестьянского 72,5%
2 г дрожжей прессованных или 0,5 г сухих
40 г чернослива без косточек

0,25 г соли поваренной йодированной
2 г сахара-песка
10 мл воды
2 г сливочного масла крестьянского 72,5% (для смазывания формы)

В теплом молоке (30-35˚С) развести дрожжи, добавить соль, сахар, муку, яйца, масло и замесить тесто так, чтобы оно хорошо отставало от края посуды, затем поставить в теплое место и дать ему подняться.

Приготовление начинки: чернослив залить небольшим количеством горячей воды, оставить для набухания, очистить от косточек, затем мелко нарезать, соединить с сахаром.

Из теста разделать пирожки с черносливом по 1-2 штуки на порцию, уложить на кондитерский лист, смазанный маслом. Перед выпечкой поверхность пирожка смазать яйцом и выпекать в жарочном шкафу при температуре 200-240˚С в течение 8-10 минут.

НИЗКОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

На 1/2 порции:
80 г картофеля молодого

10 г моркови
10 г репчатого лука
10 г вермишели
5 г зелени петрушки
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной
250 мл воды

Подготовленные морковь, лук репчатый мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве кипяченой воды с добавлением масла, затем залить овощным отваром, довести до кипения, посолить, добавить мелко нарезанный картофель, довести до кипения, варить 5-10 минут. Засыпать вермишель и варить на тихом огне до готовности (10-15 минут).

При подаче заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью. При использовании других видов макаронных изделий макароны закладывают в бульон за 10-15 минут до закладки картофеля, а лапшу - одновременно с ним.

БУЛЬОН МЯСНОЙ СЛАБЫЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

170 г бульона мясного крепкого
85 г воды

Готовый бульон процедить через марлю или сито, охладить, с поверхности снять застывший жир, развести водой в соотношении 2:1 и довести до кипения.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ ПАРОВЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

55 г говядины или 45 г мяса бескостного
5 г риса (15 г – масса рассыпчатого риса)
5 г репчатого лука
10 мл воды
0,5 г соли поваренной йодированной
3 г сливочного масла крестьянского 72,5% или 3 мл растительного масла

Подготовленное мясо 2 раза пропустить через мясорубку. В мясной фарш добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис, мелко нарезанный пассерованный в растительном масле репчатый лук, кипяченую воду, посолить, перемешать. Из готового фарша сформировать шарики (по 2-3 штуки на порцию) и варить на пару или в емкости, залив теплой водой, в течение 20-25 минут. Готовые тефтели можно подавать с бульоном, в котором они варились, соответственно увеличив выход блюда.

ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

5 г сливочного масла крестьянского 72,5% или 5 г растительного
55 г вермишели
330 мл воды

Вермишель варить в большом количестве кипящей воды в течение 10-12 минут. Отварные макаронные изделия откинуть на дуршлаг (не промывать), заправить маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков.

Подавать в горячем виде.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ БЕЗ САХАРА

1 порция
средняя энергетическая ценность

15 г моркови
30 г творога полужирного или нежирного
1/2 яйца 2 с.
3 г манной крупы
1 г сливочного масла крестьянского 72,5%
1 г сливочного масла крестьянского 72,5% (для смазывания формы)
5 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
10 г воды
0,01 г ванилина

Очищенную и промытую сырую морковь нарезать соломкой, припустить с молоком и сливочным маслом до готовности, охладить до 50-60°С. В охлажденную массу добавить протертый

творог, яйца, манную крупу, ванилин (растворенный в горячей воде) и перемешать. Подготовленную массу выложить слоем 3-4 см в смазанную маслом (1 г рецептурного количества) противень или форму. Поверхность массы разровнять, смазать яйцом (1/2 часть рецептурной нормы яйца) и запекать в жарочном шкафу в течение 20-30 минут при температуре 200-250°С до образования на поверхности изделия румяной корочки.

При подаче запеканку нарезать на куски квадратной или прямоугольной формы.

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

30 г манной крупы
100 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
100 мл воды
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду с молоком тонкой струйкой при постоянном помешивании, варить до готовности в течение 15-20 минут. При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г риса
50 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
140 мл воды питьевой
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной

Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду и варить в течение 20 минут до загустения, добавить горячее молоко, перемешать и довести до готовности при медленном кипении. За 3-5 минут до окончания варки добавить соль, перемешать, довести до готовности.

При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

10 г сливочного масла крестьянского 72,5% или 10 г растительного
70 г крупы гречневой (ядрицы)
110 мл воды

Подготовленную для варки крупу всыпать в кипящую воду, всплывшие пустотелые зерна удалить. Кашу варить до загустения. В конце варки добавить масло, плотно закрыть посуду крышкой и оставить на плите с умеренным нагревом для упревания.

КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

100 г картофеля
5 мл растительного масла

Картофель промыть, положить на решетку в духовой шкаф и печь до готовности. К печеному картофелю подать масло.

МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

150 г моркови
0,25 г соли поваренной йодированной
30 мл воды
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
15 г сметаны 10%
5 г пшеничной муки

Морковь очистить, промыть, нарезать кубиками или дольками, припустить в небольшом количестве воды и сливочного масла. Муку подсушить до розового цвета, добавить сметану, доведенную до кипения, перемешать, соединить с морковью, добавить соль и тушить в соусе в течение 3-5 минут до готовности.

СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г свеклы
10 мл растительного масла

Свеклу промыть, отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой, прогреть. При подаче заправить растительным маслом.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ТУШЕНАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г капусты белокочанной свежей
10 г моркови
10 г репчатого лука
5 г томатного пюре
5 мл растительного масла
40 мл воды или овощного отвара

Подготовленные мелко нарезанные морковь, репчатый лук припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла, за 5-10 минут до окончания добавить томатную пасту. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарубить соломкой, тушить в овощном отваре или воде в течение 10-15 минут до полуготовности. Подготовленную капусту соединить с припущенными овощами, добавить оставшееся масло и тушить при слабом кипении до готовности.

РАГУ ОВОЩНОЕ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

50 г моркови
50 г капусты белокочанной свежей
70 г картофеля
20 г репчатого лука
60 г кабачков без кожицы и семян
10 мл растительного масла
5 г пшеничной муки
0,5 г соли поваренной йодированной

10 г сметаны 10%
70 мл воды

Овощи предварительно очистить, промыть. Нарезанные дольками или кубиками картофель, морковь припустить в небольшом количестве воды, репчатый лук пассеровать с добавлением масла. Капусту белокочанную нарезать мелко и припустить. Из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара или кипяченой воды приготовить сметанный соус. Картофель и овощи соединить с соусом и тушить 10-15 минут. После этого добавить нарезанные кабачки, очищенные от кожицы и семян, припущенную белокочанную капусту и тушить еще 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности добавить соль.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г капусты белокочанной свежей
30 г моркови
30 г яблока свежего без семенных коробочек
10 мл воды
0,2 г лимонной кислоты или 10 г лимонов свежих
10 мл растительного масла
2 г сахара-песка

Подготовленную капусту очистить, мелко нашинковать соломкой, добавить разведенную лимонную кислоту (0,2 г на 10 мл воды), растереть, отжать от сока, добавить сахар. Очищенную морковь мелко нашинковать соломкой. Яблоки без семенных гнезд мелко нарезать. Овощи соединить с яблоками, заправить сахаром и растительным маслом.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ И РИСОМ, С СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г перца болгарского сладкого
10 г риса (выход рассыпчатой каши)
40 г моркови свежей (красной)
25 г репчатого лука

10 г томатного пюре, или 5 г томатной пасты, или 40 г помидоров свежих грунтовых
10 мл растительного масла
10 г пшеничной муки
50 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
1 г соли поваренной йодированной
30 мл воды

Сладкий перец перебрать, промыть, подрезать вокруг плодоножки и удалить ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец залить горячей водой и варить 1-2 минуты до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг, заполнить овощным фаршем с рисом, уложить на противень, залить молочным соусом. Запечь в жарочном шкафу при температуре 250-280°С до готовности. Подавать фаршированный перец с соусом.

Для фарша: морковь нарезать мелкой соломкой и пассеровать с добавлением масла, отдельно пассеровать репчатый лук, нарезанный полукольцами. Овощи смешать, добавить пассерованные помидоры или томатную пасту, соль. Рисовую крупу перебрать, промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг, затем добавить в овощной фарш, перемешать.

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ ПЕЧЕНЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

55 г пшеничной муки
25 г молока цельного пастеризованного 3,2%
1/4 яйца 2 с.
100 г капусты свежей белокочанной
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
2 г дрожжей прессованных или 0,5 г сухих
5 г сахара-песка
0,5 г соли поваренной йодированной
растительное масло (для смазывания формы)

В теплом молоке (30-35 ° С) развести дрожжи, добавить соль, сахар, муку, масло, яйца и замесить тесто так, чтобы оно хорошо отставало от стенок дежи, затем поставить в теплое место и дать хорошо подняться, после чего разделать на порции. Приготовление фарша: нарезанную соломкой капусту тушить с

добавлением масла при периодическом помешивании до готовности. В конце тушения жидкость должна полностью испариться.

Готовую капусту охладить, добавить соль, рубленые яйца. Если капуста горчит, ее предварительно бланшировать в течение 3-5 минут, обсушить, затем тушить. Из теста разделать пирожки с капустой по 1-2 шт. на порцию, уложить их на кондитерский лист, смазанный маслом (2 г рецептурного количества), швом вниз для расстойки, перед выпечкой смазать яйцом и выпекать в жарочном шкафу при температуре 220-240˚С в течение 8-10 минут.

ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

25 г лимона
15 г сахара-песка
5 г желатина
130 г воды

С лимона срезать цедру, мелко нарезать ее, положить в кипящую воду, прокипятить в течение 2-3 минут, снять с плиты, закрыть крышкой, дать настояться, затем процедить, добавить сахар, довести до кипения, ввести замоченный в холодной кипяченой воде и растворенный желатин, вновь довести до кипения, влить отжатый лимонный сок, размешать, разлить в формочки и поставить на холод на 1,5-2 часа для застывания.

ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА

БУЛЬОН МЯСНОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

125 г костей говяжьих пищевых (суставных, трубчатых, грудных)
75 г говядины или 65 г мяса бескостного
5 г моркови
5 г репчатого лука
1 г соли поваренной йодированной
600 мл воды

Кости нарубить, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, варить при слабом кипении 2-2,5 часа, периодически удаляя с поверхности жир. После этого в бульон положить промытое мясо крупным куском (без жира) и продолжать варить до готовности (1,5-2 часа). За 30-40 минут до окончания варки в бульон добавить очищенный и нарезанный репчатый лук, морковь, соль. После окончания варки бульона снять жир, бульон процедить. Вареное мясо подавать порциями вместе с бульоном или использовать для приготовления вторых блюд.

Мясной бульон содержит в значительном количестве азотистые экстрактивные вещества, которые способствуют выделению желудочного сока.

СУП С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ ЖИДКИЙ С КУРИЦЕЙ ОТВАРНОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

30 г курицы потрошеной
30 г лапши (вермишели)
15 г репчатого лука
20 г моркови
5 мл растительного масла
15 г зелени свежей (укропа)
1 г соли поваренной йодированной
450 мл куриного бульона

Из подготовленной тушки курицы приготовить мясокостный бульон с использованием репчатого лука, моркови, посолить и процедить. Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть кипящей водой, затем сложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном, добавить курицу отварную, масло, довести до кипения. При подаче посыпать рубленой свежей зеленью.

БУЛЬОН ИЗ КУР

1 порция
средняя энергетическая ценность

100 г костей пищевых, субпродуктов (голова, ноги, крылья, сердце, желудок, шея или целая тушка птицы)

или курицы полупотрошеной, или 80 г курицы потрошеной

5 г моркови

5 г репчатого лука

1 г соли поваренной йодированной

600 мл воды

Для приготовления бульона использовать целые тушки кур или пищевые кости и субпродукты (головы, ноги, крылья, шею, сердце, желудок). Подготовленные продукты залить водой, довести до кипения, удалить пену, варить при слабом кипении до готовности (1-2 часа). За 30-40 минут до готовности в бульон добавить соль, репчатый лук, морковь. Готовый бульон процедить. Вареную курицу нарубить на порции и подать вместе с бульоном, супом или использовать для приготовления вторых блюд.

СЕЛЬДЬ ВЫМОЧЕННАЯ С ОВОЩНЫМ ГАРНИРОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

105 г сельди атлантической среднесоленой неразделанной (филе без кожи и костей) или 80 г сельди соленой обезглавленной (филе без кожи и костей)

80 г зеленого горошка (консервированного) или 70 г свеклы (отварной в кожуре)

5 г зелени петрушки

Сельдь без головы и кожи с костями вымочить, тушку нарезать на порции. Свеклу промыть, отварить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Зеленый горошек прогреть, бульон отделить. В качестве гарнира использовать отварную свеклу или зеленый горошек. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

РУЛЕТ МЯСНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

1 порция
высокая энергетическая ценность

110 г говядины или 90 г мяса бескостного

15 г пшеничного хлеба

1/4 яйца 2 с.

2 г сливочного масла крестьянского 72,5% (для смазывания формы)
20 г воды

Размороженное мясо промыть, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку (решетки с диаметром 9 и 5 мм) 2 раза, смешать с размоченным в воде и отжатым хлебом, снова пропустить через мясорубку, посолить и хорошо выбить. В котлетную массу добавить сырые яйца и хорошо перемешать. Затем котлетную массу разложить на салфетку и придать изделию форму рулета, который уложить на противень, смазанный маслом. Поверхность рулета смазать яйцом, сделать 2-3 прокола и запекать в жарочном шкафу при температуре 250-280˚С около часа до готовности.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

125 г говядины или 105 г мяса бескостного
20 мл воды
15 г пшеничного хлеба
0,5 г соли поваренной йодированной
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, провернуть через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, снова провернуть через мясорубку, посолить, хорошо выбить котлетную массу. Разделить на порции (по 2 шт.), придать форму котлеты (удлиненную) и варить на пару или в емкости, залив теплой водой, до готовности в течение 15-20 минут.

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ ПАРОВЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

125 г говядины или 105 г мяса бескостного
10 г риса (масса рассыпчатого риса - 30 г)
20 мл воды
0,5 г соли поваренной йодированной
5 г сливочного масла крестьянского 72,5% или 5 мл растительного масла

Подготовленное мясо 2 раза пропустить через мясорубку. В мясной фарш добавить предварительно сваренный рассыпчатый рис, кипяченую воду, посолить, перемешать. Из готового фарша сформовать шарики (по 2 шт. на порцию) и варить на пару или в емкости, залив теплой водой, в течение 20-25 минут. Готовые тефтели можно подавать с бульоном, в котором они варились, соответственно увеличив выход блюда. При подаче блюдо полить маслом.

КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША) ПАРОВАЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

115 г горбуши потрошеной с головой средних размеров (филе без кожи и костей)
20 г пшеничного хлеба
1/8 яйца
20 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
0,5 г соли поваренной йодированной
5 мл растительного масла

Подготовленное филе рыбы без кожи и костей измельчить в мясорубке (решетки с диаметром 9 мм и 5 мм) вместе с замоченным в молоке пшеничным хлебом, добавить соль, яйцо, все тщательно перемешать, пропустить вновь через мясорубку и выбить.

Из рыбной котлетной массы сформировать котлеты или биточки по 2 штуки на порцию, варить на пару или в емкости, залитой водой, до готовности в течение 10-20 минут. При подаче полить растительным маслом.

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ПАРОВОЙ

1 порция
средняя энергетическая ценность

1 яйцо куриное
10 мл воды
2 г сливочного масла крестьянского 72,5% (для смазывания формы)
30 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
0,5 г соли поваренной йодированной

Яйца куриные предварительно обработать согласно действующим санитарным правилам. Обработанные яйца разбить по 4-5 шт. в отдельную посуду, затем вылить в общую емкость, добавить молоко, соль, яично- молочную смесь тщательно взбить. На смазанный маслом (2 г рецептурного количества) противень вылить яично-молочную смесь слоем 2,5-3 см и поставить в паровой шкаф на 10-15 минут. Консистенция омлета нежная, слегка упругая, форма хорошо сохраняется, цвет светло-желтый.

При подаче нарезать на порции.

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

105 г говядины или 90 г мяса бескостного
5 мл растительного масла или 5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
250 г картофеля молодого
1/4 яйца 2 с.
5 г сметаны 10%
30 г молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г сухарей панировочных белых
1 г соли поваренной йодированной
растительное масло (для смазывания формы)

Мясо промыть, зачистить от сухожилий, отварить, охладить, пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, хорошо вымешать. Картофель очистить, промыть, сварить, пропустить вместе с горячим молоком через протирочную машину, посолить, добавить сырое яйцо, масло и хорошо вымешать. На противень, смазанный маслом (2 г рецептурного количества) и посыпанный панировочными сухарями, выложить 1/2 картофельного пюре, положить слой вареного рубленого мяса, сверху накрыть оставшейся половиной картофельного пюре, смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу при температуре 250-280°С до образования румяной корочки на поверхности изделия. При подаче нарезать на порции.

КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С САХАРОМ

1 порция
средняя энергетическая ценность

30 г крупы гречневой (ядрицы)
100 мл воды питьевая
5 г сливочного масла крестьянского 72,5%
100 мл молока цельного пастеризованного 3,2%
10 г сахара-песка

Подготовленную крупу засыпать в кипящую подсоленную воду с молоком и варить до готовности, за 3-5 минут до окончания варки добавить смесь белковую композитную сухую, разведенную в 1/3 части рецептурного количества кипяченой воды при температуре 30-35°С до однородной массы, сахар, вымешать, довести до готовности.

При подаче кашу полить растопленным сливочным маслом.

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

1 порция
средняя энергетическая ценность

55 г макаронных изделий
1,5 г соли поваренной йодированной
5 г сливочного масла крестьянского 72,5% или 5 г растительного
330 мл воды

Макаронные изделия варить в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды и 50 г соли).

Время варки макаронных изделий зависит от их вида. Отварные макаронные изделия откинуть на дуршлаг (не промывать), заправить маслом, перемешать во избежание склеивания и образования комков. Подавать в горячем виде.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г капусты белокочанной свежей
0,2 г лимонной кислоты или 10 г лимонов свежих
10 мл воды питьевой
2 г сахара-песка
5 г масла растительного рафинированного
5 г зелени свежей (петрушки)

Капусту очистить, мелко нашинковать, добавить разведенную лимонную кислоту (0,2 г на 10 мл воды) и прогреть при непрерывном помешивании (не следует перегревать капусту). Прогретую капусту охладить, добавить сахар, посыпать мелко нарезанной свежей зеленью петрушки. Перед подачей заправить растительным маслом. Капуста белокочанная сырая очищенная, прогретая с лимонной кислотой для салата, при тепловой обработке теряет, помимо 20%, еще 10% от первоначального веса.

ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ ПЕЧЕНЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г пшеничной муки
20 г молока цельного пастеризованного 3,2%
1/4 яйца
3 г сахара-песка
2 г прессованных или 0,5 г сухих дрожжей
70 г яблок
5 мл растительного масла
0,25 г соли поваренной йодированной
2 г сахара-песка
сливочное масло (для смазывания формы)

В теплом молоке (30-35°С) развести дрожжи, добавить соль, сахар, муку, масло и замесить тесто так, чтобы оно хорошо отставало от посуды, затем поставить в теплое место и дать ему подняться.

Яблоки очистить, мелко нарезать, соединить с сахаром. Из теста разделать пирожки с яблоками по 1- 2 шт. на порцию, уложить швом вниз на лист, смазанный маслом, для расстойки. Перед выпечкой смазать яйцом и выпекать в жарочном шкафу при температуре 200-240°С в течение 8- 10 минут.

НИЗКОКАЛОРИЙНАЯ ДИЕТА

СВЕКОЛЬНИК ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

130 г свеклы
35 г моркови

2 г томатного пюре или 20 г свежих помидоров
7 г зелени укропа
5 мл растительного масла
5 г сметаны 10%
0,5 г соли поваренной йодированной
250 мл воды

Подготовленные овощи - морковь, репчатый лук - мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Свеклу, нарезанную соломкой или дольками, тушить в закрытой посуде с добавлением растительного масла и небольшого количества воды при слабом нагреве, за 10 минут до окончания тушения добавить томат или свежие помидоры. В кипящую воду или овощной отвар заложить подготовленную свеклу, пассерованные овощи, посолить и варить до готовности. При подаче готовый суп заправить сметаной.

СУП ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

100 г цветной или 65 г белокочанной капусты
25 г стручковой свежезамороженной или 35 г консервированной фасоли
40 г консервированного зеленого горошка
10 г репчатого лука
80 г молодого картофеля
20 г моркови
10 г томатного пюре или 30 г свежих помидоров
по 7 г зелени петрушки и укропа
10 г сметаны 10%
1 г соли поваренной йодированной
450 мл воды

Подготовленные овощи - морковь, лук - мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. В кипящую воду положить нашинкованную капусту, мелко нарезанный картофель, овощную фасоль и варить 10-15 минут, затем добавить припущенные овощи, консервированный зеленый горошек, свежие помидоры или томат- пюре и варить до готовности 10-15 минут. При подаче готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью и заправить сметаной. Суп можно готовить без фасоли и томата.

СУП ГОРОХОВЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

20 г гороха лущеного
5 г репчатого лука
30 г картофеля
10 г моркови
7 г зелени укропа
3 мл растительного масла
0,5 г соли поваренной йодированной
250 мл воды

Горох перебрать, промыть. положить в кастрюлю, залить холодной водой и оставить на 3-4 часа, варить в той же воде до тех пор, пока не станет мягким. Затем вареный горох залить горячей водой, довести до кипения, добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, пассерованные с добавлением растительного масла лук и морковь, соль и варить до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

ОТВАР ОВОЩНОЙ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г овощей (моркови, белокочанной, цветной капусты, картофеля, тыквы, кабачков)
5 г моркови
10 г репчатого лука
1 г соли поваренной йодированной
600 мл воды

Овощи очистить. промыть, крупно нашинковать, залить горячей водой, довести до кипения, варить 20-30 минут при слабом кипении. Когда овощи будут готовы, отвару дать настояться 10-15 минут и затем процедить.

Овощной отвар используется для приготовления супов. Отварные овощи пригодятся для приготовления гарниров и других овощных блюд.

КУРЫ ОТВАРНЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

130 курицы потрошеной
1 категории
5 г моркови свежей (красной)
5 г зелени свежей (петрушки)
1 г соли поваренной йодированной

Обработанную тушку курицы уложить в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта). довести до кипения, снять пену, добавить очищенные морковь, петрушку, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции. Нарезанные порционные кусочки залить бульоном, довести до кипения и хранить при температуре 55-60°С на плите.

КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ) ИЗ КУР ПАРОВЫЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

90 г филе куриной грудки
15 г пшеничного хлеба
растительное масло (для смазывания формы)
20 г молока цельного пастеризованного 3,2%
5 г сливочного масла
крестьянского 72,5%
0,5 г соли поваренной йодированной

Куриное филе куриной грудки промыть под проточной водой, дважды пропустить через мясорубку, добавить размоченный в молоке пшеничный хлеб, вновь пропустить через мясорубку, добавить соль, тщательно вымешать, хорошо выбить. Из котлетной массы сформовать котлеты или биточки, уложить в форму, смазанную растительным маслом, и варить на пару до готовности. При подаче можно полить сливочным маслом.

РЫБА (ТРЕСКА) ОТВАРНАЯ

1 порция
низкая энергетическая ценность

125 г трески потрошенной обезглавленной крупной (филе с кожей и с реберными костями) или 100 г филе

трески обесшкуренного промышленного
10 г моркови свежей (красной)
5 г лука репчатого
0,5 г соли поваренной йодированной
5 мл масла растительного рафинированного

Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями (филе промышленное разморозить), нарезать на порции. Куски выложить в один ряд в посуду кожей вверх, залить горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, добавить морковь, лук репчатый, соль. Когда жидкость закипит, удалить пену и варить рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°С в течение 10-15 минут. Хранить рыбу в горячем бульоне не более 30-40 минут.

При подаче рыбу полить маслом.

СВЕКОЛЬНОЕ ПЮРЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

250 г свеклы
5 мл растительного масла
5 г зелени петрушки

Свеклу предварительно промыть, отварить в воде без соли, очистить от кожицы, протереть, добавить растительное масло и соль, прогреть при температуре 80°С при непрерывном помешивании.

При подаче можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г кабачков
40 г моркови
5 мл растительного масла
25 г репчатого лука
0,5 г соли поваренной йодированной
10 г зелени петрушки

Овощи предварительно очистить, промыть. Кабачки, морковь нарезать дольками или кубиками, лук - полукольцами, посолить, все выложить в посуду слоем не более 5 см и припустить с добавлением растительного масла до готовности.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

70 г моркови
100 г белокочанной капусты
30 г консервированного зеленого горошка
20 г репчатого лука
10 мл растительного масла
5 г пшеничной муки
10 г сметаны 10%
30 мл воды

Подготовленные морковь и капусту нарезать небольшими кубиками и дольками, припустить раздельно в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла до готовности. Лук репчатый очистить, пассеровать с растительным маслом. Консервированный зеленый горошек прогреть до кипения в отваре и откинуть на сито. Припущенные овощи, зеленый горошек, пассерованный лук соединить, залить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны и воды, тушить при слабом кипении до готовности.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ (ИЛИ БРОККОЛИ) ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

350 г капусты цветной (или брокколи) свежей
5 г масла растительного рафинированного или масла сливочного крестьянского 72,5%
10 г зелени свежей (петрушки) или 0,5 г зелени сушеной

Подготовленную цветную капусту или брокколи заложить в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности, после чего отвар слить, капусту

откинуть на дуршлаг. Готовую капусту хранить до подачи в горячем отваре, но не более 1 часа, так как при длительном хранении изменяется цвет и ухудшаются вкусовые качества капусты. При подаче блюдо заправить маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

1 порция
низкая энергетическая ценность

60 г картофеля свежего молодого
50 г свеклы свежей
25 г моркови свежей (красной)
30 г огурцов соленых очищенных или 45 г огурцов консервированных
35 г капусты квашеной
30 г горошка зеленого консервированного
15 г лука репчатого или зеленого
5 г масла растительного рафинированного

Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками, капусту квашеную перебрать, отжать и нашинковать. Зеленый лук нарезать мелко, а репчатый - полукольцами. Подготовленные овощи соединить, тщательно перемешать, заправить растительным маслом. При подаче украсить мелко нарезанной зеленью петрушки. В винегрет можно добавлять 10-20 г зеленого горошка на порцию за счет уменьшения соленых огурцов или квашеной капусты.

КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ

1 порция
низкая энергетическая ценность

200 г белокочанной капусты
35 г молока цельного пастеризованного 3,2%
15 г манной крупы
1/4 яйца
5 г сметаны 10%
5 мл растительного масла
5 г пшеничной муки
0,5 г соли поваренной йодированной
растительное масло (для смазывания формы)

Подготовленную капусту мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить молоко, довести до кипения, тонкой струей засыпать манную крупу, варить до загустения и охладить до 40-50 ° С. Затем добавить яйцо, соль, масло, разделать котлеты по 2 шт. на порцию, запанировать в муке и выложить на противень, смазанный маслом, сверху смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу при температуре 250-280°С до образования румяной корочки.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ ПАРОВОЕ

1 порция
средняя энергетическая ценность

50 г полужирного или 50 г нежирного творога
1/4 яйца
10 г сметаны 10%
5 г манной крупы или 5 г пшеничной муки
30 мл молока 3,2%
сливочное масло (для смазывания)

Творог протереть, добавить яичный желток, молоко, всыпать тонкой струйкой манную крупу или муку, хорошо вымешать. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень слоем 30-40 мм и варить на пару 35-45 минут. При подаче готовое суфле нарезать на порции и полить сметаной.

ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ БЕЗ САХАРА

1 порция
низкая энергетическая ценность

150 г яблок свежих без семенных коробочек

Яблоки тщательно промыть, удалить семенные гнезда, уложить на противень, налить немного воды и запекать в жарочном шкафу в течение 10-15 минут. Выдавать поштучно.

ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ

1 порция

низкая энергетическая ценность

170 г яблок (или груш) свежих без семенных коробочек
40 мл воды питьевой
1 ч. ложка смеси белковой композитной

Фрукты тщательно промыть, очистить, удалить семенные коробки или косточки, нарезать дольками, припустить до готовности с добавлением воды, затем добавить смесь белковую композитную сухую, разведенную в кипяченой воде при температуре 30-35˚С до однородной массы, тщательно перемешать, прогреть.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ (СВЧ)

СУП С ОВОЩАМИ И СЫРОМ

4 порции
низкая энергетическая ценность

2 ст. ложки растительного масла
3 моркови
2 шт. картофеля
3 веточки сельдерея
2 цукини
250 г белокочанной капусты
600 мл светлого мясного бульона
800 г очищенных консервированных помидоров в собственном соку
0,5 г соли поваренной йодированной
100 г сыра тертого (менее 20% жирности)
5 г зелени петрушки
30 г сметаны 10%

Разогреть растительное масло в течение 2 минут при полной мощности. Добавить в масло мелко нарезанные морковь и картофель. Тушить овощи в течение 5 минут при полной мощности. Добавить к моркови с картофелем мелко порезанные цукини, капусту и веточки сельдерея, тушить в течение 3 минут при полной мощности. Добавить светлый мясной бульон, помидоры в собственном соку, немного соли и варить под крышкой в течение 20 минут при полной мощности, помешивая.

К столу суп подавать горячим, посыпав тертым сыром, зеленью, заправив сметаной.

ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ

1 порция
средняя энергетическая ценность

1 луковица
2 шт. картофеля
150 г говядины
1 соленый огурец
1 ст. ложка томатной пасты
1 зубчик чеснока
мясной бульон

Луковицу и картофель нарезать, выложить их в посуду, залить небольшим количеством воды и прогреть в микроволновой печи на максимальной мощности 4-6 минут. Говядину и соленый огурец порубить небольшими кубиками, добавить в посуду с овощами и тушить около 6 минут.

Отдельно смешать томатную пасту, истолченный чеснок и немного бульона. Полученный соус добавить к овощам и мясу, немного посолить, поперчить и прогреть на максимальной мощности еще 3 минуты.

ГОВЯДИНА ПО-АНГЛИЙСКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

500 г говядины
5 мл растительного масла
2 луковицы
2 моркови
2 ст. ложки зелени петрушки
1 г соли поваренной йодированной
2 ст. ложки отваренной перловой крупы
мясной бульон

Говядину помыть, освободить от пленок, порезать небольшими кубиками и обжарить в разогретом растительном масле на плите, постоянно помешивая, в течение 5 минут. Добавить к мясу мелко нашинкованные луковицы, натертую на

крупнойтерке морковь и потушить 2 минуты на плите. После этого переложить мясную смесь в посуду, пригодную для использования в микроволновой печи. Образовавшийся при жарке сок смешать с мясным бульоном, добавить измельченную зелень петрушки, лавровый лист, соль, отваренную перловую крупу и все хорошенько перемешать.

Приготовленную смесь влить в посуду с мясом и овощами, все перемешать и тушить под закрытой крышкой на максимальной мощности микроволновой печи в течение 4 минут. Готовое мясо с овощами вынуть из микроволновой печи, дать минут пять отстояться, затем посолить и посыпать зеленью.

БАКЛАЖАНЫ С ГОВЯДИНОЙ

4 порции
средняя энергетическая ценность

2 баклажана
100 г фарша из говядины
1 луковица
5 мл растительного масла
0,5 г соли поваренной йодированной
2 ст. ложки сыра (менее 20% жирности)
5 г зелени петрушки

Два крупных баклажана разрезать пополам вдоль. Ложкой вынуть мякоть, опустить на 5 минут в теплую подсоленную воду, затем мелко нарезать и смешать с мясным фаршем из говядины, мелко порезанной луковицей. Добавить растительное масло, соль. Полученной массой нафаршировать баклажаны, выложить в алюминиевую форму, посыпать тертым сыром. Запекать в СВЧ при полной мощности 10 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Домашние заготовки из плодов и овощей украшают любой стол. Наличие современной техники на кухне (холодильники, морозильники, электросушилки, скороварки, соковыжималки, аэрогрили и др.) сделали процесс консервирования менее трудоемким.

К основным способам консервирования относят: *замораживание; сушку; нагревание; засолку, мочение, квашение; маринование; консервирование сахаром*.

Отдельные рецепты заготовок, широко распространенные в популярной литературе, Интернете, являются основой приготовления и позволяют изготовителю проявить свою индивидуальность. Однако для обеспечения качества и безопасности продукции необходимо соблюдать технологическую дисциплину, знать общие правила консервирования, его теоретическую основу.

Основная порча продуктов происходит под воздействием ферментов и микробов.

Ферменты - вещества, ускоряющие химические реакции. При температуре выше 60˚С они, как правило, разрушаются.

Микроорганизмы делят на три группы: бактерии, плесени, дрожжи. Жизнь микроорганизмов зависит от внешней среды. Прежде всего, они не могут существовать без воды. Второе важное условие - температура окружающей среды. Оптимальная температура их размножения составляет 20-40˚С. При температуре ниже нуля жизнедеятельность микробов временно прекращается. При нагревании до 70˚С и выше большинство микробов погибает. Растворы солей и кислот препятствуют развитию микроорганизмов. Большинство микробов для нормальной жизнедеятельности нуждается в кислороде воздуха. Однако некоторые, среди них особо опасные - бактерии *ботулинуса* - могут обходиться без воздуха.

Бактерии ботулинуса очень стойкие к нагреванию. Не вызывая видимых признаков порчи, они вырабатывают

сильнодействующий яд, вызывающий отравления (иногда со смертельным исходом). В продуктах с высокой кислотностью ботулинус не развивается. Поэтому при консервировании ряда продуктов рекомендуется применять уксусную или лимонную кислоту. Ботулинус может попасть в консервы: с землей; при переработке несвежего сырья; с некачественной водой. Чтобы избежать вредного действия ботулинуса, необходимо тщательно мыть и очищать сырье, обрабатывать емкости для консервирования.

В овощах с низкой кислотностью могут развиваться некоторые виды *спорообразующих бактерий*. Для их гибели нужна температура 115-120˚С.

Плесени и дрожжи погибают при более низких температурах, чем споры, бактерии. Для них достаточен нагрев до 100˚С в течение различного времени в зависимости от емкости банок.

На безопасность консервируемого сырья влияет время его сбора, способ заготовки, условия хранения до переработки. Чем меньше разрыв во времени между сбором сырья и его переработкой, тем лучше. Оптимальный срок - 1-2 часа. При сборе ягод не следует сразу же обрывать плодоножки, так как в месте отрыва повреждаются ткани, идет проникновение микроорганизмов. Перед консервированием сырье хранят в холодильнике.

Для консервирования используют стеклянные банки различной емкости. Их легко стерилизовать; они выдерживают и низкие, и высокие температуры; не меняют вкус продукции. Банки укупоривают: жестяными крышками с резиновыми уплотнителями, лакированными (желтого цвета) и нелакированными (для продукции с пониженной кислотностью); завинчивающимися металлическими крышками; стеклянными крышками с широким резиновым кольцом и специальным зажимом.

Качество продукции при консервировании зависит от количества воздуха в банке. Содержащийся в воздухе кислород вызывает окисление ряда веществ, в частности, витамина С. Расширяющийся при нагревании воздух может сорвать крышку. Оптимальное наполнение банки рассолом, маринадом, сиропом - не более 1,5-2 см до крайней кромки банки. Удалению воздуха из банки способствует укладка продуктов в горячем состоянии, при этом пары вытесняют часть воздуха. Банки со стеклянными крышками можно укупорить до стерилизации. Банки с жестяными крышками перед стерилизацией прикрывают крышками, а укупоривают после нагрева. Чтобы вода при кипении не попала в банки, уровень ее должен быть на 1,5-2 см ниже верхней кромки

емкости.

Замораживание - лучший способ консервирования плодов, ягод, овощей с минимальными изменениями их химического состава и качества. В домашних условиях для замораживания и последующего хранения используют морозильные камеры бытовых холодильников и морозильники. Чем ниже температура замораживания, тем выше скорость процесса и лучше качество продукта. В зависимости от моделей бытовой техники минимальную температуру замораживания устанавливают на уровне -25-27˚С. Последующая температура хранения замороженной продукции должна быть не выше -18˚С. Повышение температуры хранения, ее колебания вызывают перекристаллизацию льда, повышение активности ряда ферментов, снижение качества продукции. Продолжительность хранения замороженных плодов и овощей при такой температуре в зависимости от их вида колеблется от 4 до 12 месяцев.

Высокое качество плодам, ягодам, овощам, грибам гарантируется при замораживании их не позже чем через 2 часа после сбора. Плоды и ягоды замораживают в стадии потребительской зрелости; овощи - в начальной стадии зрелости.

Замораживать подготовленные плоды и овощи можно: *россыпью; пересыпанными сахарным песком; в сахарном сиропе; в виде пюре или сока.*

При замораживании россыпью подготовленное сырье раскладывают в один слой на подносе или другой емкости и ставят в морозильное отделение. Замороженные продукты ссыпают в полиэтиленовые пакеты и в таком виде хранят.

При замораживании с сахаром ягоды укладывают в емкость и послойно пересыпают сахарным песком.

При замораживании в сахарном сиропе (40-60%-ной концентрации в зависимости от кислотности сырья) подготовленные плоды и ягоды укладывают в формочки и заливают сиропом.

В качестве емкости для замораживания используют специальные полиэтиленовые пакеты с застежкой- «молнией», формочки из фольги, контейнеры из пищевого пластика, коробки и стаканчики из парафинированного картона и др. Все емкости должны быть небольшими, чтобы продукты быстро промерзали. Замороженные продукты должны быть защищены от контакта с воздухом. Плохо укупоренные продукты выделяют пары влаги, которая конденсируется на стенках морозильника, образуя снеговую «шубу».

Важно не только правильно заморозить и хранить плоды и овощи, но и правильно размораживать их, максимально сохраняя

пищевую ценность. Размораживание при комнатной температуре приводит к значительной потере витамина С, интенсивному росту микрофлоры. Оптимально размораживание при +4°С. Это легко осуществить в домашних условиях, поместив замороженные продукты на нижнюю полку холодильника на 5-8 часов. Плоды и ягоды можно также разморозить, залив их холодным сахарным сиропом. Овощи, подвергают тепловой обработке без предварительного размораживания. Продолжительность варки замороженных овощей в 2-3 раза меньше, чем свежих.

Сушка - наиболее простой, дешевый, наименее трудоемкий способ консервирования. Он основан на удалении из сырья большей части влаги. Продолжительность сушки зависит от вида продукта, структуры его тканей, формы и размера частиц, исходной влажности и содержания сахара. Сушат плоды и овощи на воздухе или в искусственных сушилках.

Солнечно-воздушным способом можно заготавливать все культурные и дикорастущие плоды, овощи, пряности, лекарственное сырье. Для сушки лучше использовать сито для равномерного испарения влаги. Зелень можно сушить развешанными пучками. Некоторые плоды, овощи, грибы для сушки нанизывают на нитку.

Воздушно-теневая сушка проводится под специальным навесом, но в тени или в хорошо проветриваемом помещении. На ночь или в дождливую погоду высушиваемое сырье убирают в дом, накрывают пленкой, а при необходимости досушивают в искусственных условиях.

При любом способе сушки плоды и ягоды с восковым налетом (абрикосы, алыча, вишня и др.) бланшируют в кипящей воде или паром. При бланшировании водой в нее можно добавить питьевую соду (10-15 г на 1 л воды) или сахар. Бланшированием уничтожается основная часть микробов, удаляется восковой налет, сокращается время сушки. Однако теряется часть растворимых веществ. Потери их снижаются при бланшировании паром.

В домашних условиях сушить можно в духовке электрических и газовых плит при температуре 50-85°С при открытой дверце и периодическом перемешивании продукта. Удобны для сушки электросушилки, работающие по принципу инфракрасного излучения и конвекции. Искусственная сушка длится 8-12 часов. Температура сушки колеблется от 40 до 80°С. Начинают процесс при более низкой температуре. Досушивают при более высокой.

Оптимальная влажность сушеных овощей составляет 12-14%, плодов и ягод - 18-20%.

Консервирование нагреванием. При нагревании

прекращаются биохимические процессы в сырье, уничтожаются болезнетворные микроорганизмы. В зависимости от температуры нагрева различают два режима термической обработки: *пастеризацию и стерилизацию*.

Пастеризация при консервировании плодов овощей - нагрев их до 100˚С (чаще - 85-95˚С). При пастеризации в продукте погибают вегетативные формы микроорганизмов. Однако споры остаются в жизнеспособном состоянии и при возникновении благоприятных условий начинают развиваться.

Стерилизация - прогревание при температуре 100˚С и выше. Это наиболее надежный и распространенный метод консервирования плодов и овощей. При стерилизации погибают не только бактерии, но и их споры, а также грибы и вирусы.

Техника консервирования нагревом одинакова и для пастеризации, и для стерилизации. Банки с подготовленной продукцией ставят в емкость с широким дном, наполненную горячей водой. Для безопасности на дно емкости кладут толстую прокладку. В одну емкость ставят несколько банок, одинаковых по высоте. Они не должны соприкасаться друг с другом и стенками емкости. Прогрев должен быть по возможности быстрым, чтобы не допустить переваривания продукции. Продолжительность нагрева колеблется от 15 до 25 минут в зависимости от емкости банки, кислотности сырья, его структуры. При этом чем больше объем банки, тем дольше нагрев; сырье с пониженной кислотностью требует более высокой температуры; плоды, овощи с плотной мякотью нагревают более длительное время, чем продукты с нежной структурой.

После укупоривания банки охлаждают, постепенно снижая температуру воды во избежание лопанья банок. Укупоренные банки устанавливают верх дном. При таком подходе проверяется герметичность упаковки и идет дополнительная стерилизация крышки и верхних слоев консервируемой продукции. Если крышка открылась после охлаждения, консервы пастеризуют вторично, но примерно на 5 минут быстрее.

Хранят консервацию при температуре 4-8˚С в темном месте. Это предохраняет продукт от изменения цвета и разрушения некоторых витаминов. Во время хранения банки периодически просматривают. Употребление порченых продуктов может привести к тяжелым пищевым отравлениям.

Засолка, мочение, квашение - способы основаны на превращении сахара, содержащегося в сырье, под действием молочнокислых бактерий в молочную кислоту. Принципиальной разницы между этими тремя способами нет, отличие только в виде консервируемого сырья. Если таким образом заготавливают

огурцы, помидоры, арбузы и т.д., это называется солением; капусту - квашением; плоды (яблоки, груши, сливы и т.д.) - мочением. При мочении, как при квашении и засолке, часть сахара под влиянием молочнокислых бактерий и дрожжей превращается в молочную кислоту и спирт. Это придает моченым плодам своеобразный вкус и аромат. Количество соли при мочении составляет примерно 1- 1,5% к массе рассола. Для усиления брожения при мочении яблок добавляют ржаные сухари или ржаную муку. Молочная кислота подавляет жизнедеятельность гнилостных микроорганизмов и тем самым выполняет роль консерванта.

Молочнокислые бактерии широко распространены в природе. Основное условие для их жизнедеятельности - достаточное содержание сахара в заквашиваемых овощах. Чем больше сахара в них, тем больше накапливается молочной кислоты, тем устойчивее продукт в хранении.

Вторым необходимым условием является удаление кислорода из массы сырья. Без кислорода многие нежелательные микроорганизмы развиваться не могут. При квашении капусты кислород удаляется уплотнением массы; при засолке огурцов, помидоров и др. - полным погружением их в рассол.

Третьим условием является создание наиболее благоприятной температуры для жизнедеятельности молочнокислых бактерий при квашении. Оптимальной считается температура в пределах от 15 до 22˚С. При более низких температурах процесс квашения замедляется. При более высоких температурах развивается ряд сопутствующих реакций, например маслянокислое брожение. Овощи приобретают неприятный прогорклый вкус.

Непременным условием является тщательная обработка тары, применяемой для квашения.

Соль, вводимая при квашении, солении, не только дает вкусовое ощущение, но и усиливает консервирующее действие молочной кислоты, облегчая ее проникновение в клетки; ослабляет действие маслянокислых бактерий. Поваренная соль добавляется обычно в количестве 2-3% к массе измельченных овощей (например, капуста); либо 4-8% к массе рассола. Некоторые овощи консервируют способом крепкого (сухого) посола. При этом подготовленные измельченные овощи смешивают с сухой солью (2 части соли на 8 частей овощей, или 25% соли к массе овощей) и плотно укладывают в подготовленные банки. Хранят без холода. Для лучшего сохранения поверхность можно залить тонким слоем растительного масла или закрыть ее пергаментом и сверху

насыпать соль.

Ароматические добавки, используемые в процессе консервирования, такие как укроп, тмин, хрен, горчица, чеснок, чабер, эстрагон и др., не только придают продуктам своеобразный вкус и аромат, но за счет содержания эфирных масел, фитонцидов подавляют развитие плесени и дрожжей.

Маринование основано на применении широко распространенного консерванта - уксусной кислоты. Большинство патогенных микроорганизмов погибает в 2%-ном растворе уксусной кислоты.

Маринады могут быть слабокислые (0,2-0,6% кислоты), умеренно кислые (0,6-0,9% кислоты), кислые (1-2%), острые (пикантные). Уксусная кислота в больших количествах отрицательно действует на организм, поэтому в домашних условиях лучше готовить слабокислые маринады на винном или фруктовом уксусе или с лимонной кислотой.

Для маринадной заливки соль и сахар растворяют в воде при нагревании. Уксус добавляют в конце нагрева, так как уксусная кислота при кипячении легко улетучивается. Иногда уксус добавляют прямо в банку. Для заливки используют пряности и специи: перец красный жгучий, горошки черного и душистого перца, лавровый лист, корицу, гвоздику, укроп, петрушку, сельдерей, чеснок и др. Подготовленные к маринованию овощи, фрукты, ягоды укладывают в стерильные банки; заливают горячим маринадом; пастеризуют и укупоривают. Некоторые плоды, овощи перед маринованием бланшируют. Процесс бланширования состоит в погружении целых или нарезанных плодов, овощей, ягод в сильно кипящую воду или в обработке их паром в кастрюлях-пароварках в течение 3-4 минут. Бланшированием достигается разрушение ряда ферментов; повышение эластичности, проницаемости поверхностных слоев сырья. При правильно проведенном процессе кожица становится эластичной, но не отделяется от плода. Если на поперечном разрезе плода видна граница между обработанной и необработанной нагревом частями, значит, продолжительность бланширования недостаточна. После бланширования сырья его надо быстро охладить во избежание переваривания.

Маринады из предварительно бланшированного сырья созревают через 20-30 дней, из необработанного - через 40-50 дней.

Консервирование сахаром. Сахар при концентрации его в растворе не ниже 60-65% обладает консервирующими свойствами и препятствует развитию различных микроорганизмов. На этом основано консервирование плодов и ягод путем их варки с

сахаром или в крепких сахарных сиропах. В зависимости от предварительной подготовки сырья и характера самой варки можно получить различные продукты: варенье, джем, повидло, конфитюр, желе и др.

Компоты - самые распространенные плодово-ягодные консервы. Они представляют собой свежесваренные фрукты или ягоды в сахарном сиропе. Однако консервирование идет не за счет сахара, а за счет стерилизации. Поэтому можно использовать для консервирования горячую воду, натуральный сок из консервированного сырья. Отсутствие сахара может быть полезным для диабетиков, лиц пожилого возраста и лиц, предпочитающих продукцию пониженной калорийности.

Компот можно готовить из различных плодов и ягод - здоровых, одинакового размера, формы, цвета, зрелых, но еще достаточно плотных. Сырье перебирают, тщательно моют. Крупные плоды нарезают на одинаковые кусочки. Для предохранения от потемнения нарезанные яблоки, груши, айву можно выдерживать в подкисленной воде (3-5 г лимонной кислоты на 1 л воды). В некоторых случаях подготовленное сырье с плотной кожицей, мякотью бланшируют, погружая в дуршлаге на 3-5 минут в горячую воду с температурой 80-85˚С. Для поддержания температуры количество воды должно быть примерно в три раза больше, чем сырья. В одной воде можно бланшировать несколько партий фруктов, ягод. Воду от бланширования используют затем для заливки - сиропа. Концентрация сиропа зависит от вида сырья. Так, для компотов из вишни, алычи расход сахара составляет 600-650 г на 1 л воды; для компотов из черешни, винограда - 300-350 г. Оптимальная пропорция - 300-400 г сахара на 1 л воды. Количество фруктов, ягод для придания компоту выразительного, насыщенного вкуса может составлять до 2/3 высоты емкости. Чем больше сырья, тем выше концентрация сахара.

Количество сиропа не должно превышать 40-55% от общей массы, т.е. на 1 литровую банку расход сиропа составляет примерно 350-400 г. При использовании сладких фруктов и ягод в сироп можно добавить лимонную кислоту.

В зависимости от способа консервирования (горячий разлив, пастеризация, стерилизация) банки с подготовленными плодами, ягодами заполняют заливкой по-разному. При горячем розливе (ускоренный способ консервирования) содержимое банок заливают до краев кипящим сиропом, прикрывают стерилизованными металлическими крышками и дают постоять примерно 10-15 минут. Затем весь сироп сливают в кастрюлю, снова доводят до кипения, повторно заливают банку до краев,

быстро закатывают, переворачивают ее вверх дном и оставляют на 24 часа. Сливать горячий сироп удобно с помощью перфорированных полиэтиленовых крышек. Ускоренный способ рекомендуется использовать для двух-трехлитровых банок, которые довольно долго сохраняют температуру. Небольшие банки (0,5, 0,8, 1 л) стерилизуют в кипящей воде в течение 15-25 минут в зависимости от их емкости и степени зрелости плодов и ягод, их сладости. Компоты с менее сладкими плодами стерилизуют более длительное время. Время стерилизации отсчитывается от момента закипания воды.

Варенье. Для приготовления варенья используют плоды и ягоды наилучшего качества. Недозрелые плоды не имеют соответствующего вкуса и аромата, а перезрелые разваривaются. Варку начинают с приготовления сиропа. Соотношение ягод, плодов, сахара, воды зависит от кислотности сырья, его сочности. В большинстве случаев на 1 кг ягод, плодов нужно 1-1,5 кг сахара и 0,5-2 стакана воды. Сочные ягоды можно вообще варить без воды (земляника, малина, клубника и др.) В емкость наливают воду, всыпают сахар и нагревают до его растворения. В подготовленный сироп кладут ягоды или плоды. Варят варенье в специальном тазу или кастрюле с невысокими стенками. Одновременно варят не более 2 кг сырья. Варенье варят так, чтобы плоды не сморщивались, не деформировались. Это достигается в том случае, если сахарный сироп равномерно пропитывает ягоды. При неравномерном пропитывании ягоды всплывают. Для равномерности пропитывания используют разные приемы в зависимости от структуры продукта. Некоторые плоды, ягоды предварительно бланшируют, погружая на 2-3 минут в кипящую воду (например, черная смородина); очищаютот кожуры (например, некоторые сорта яблок); накалывают (сливы, крыжовник). Для многих плодов и ягод применяют многократную или ступенчатую варку. В этом случае сироп с сырьем доводят до кипения, проваривают в течение 5-8 минут и оставляют на несколько часов. Затем снова кратковременно проваривают и охлаждают. Общая продолжительность всех варок не должна превышать 30 минут. При варке в один прием продолжительность варки составляет примерно 40 минут. Во всех вариантах варку варенья ведут при слабом нагреве, периодически удаляя пену. Готовность варенья обычно определяют по следующим признакам: плоды или ягоды не всплывают, а равномерно распределяются в сиропе; капля горячего сиропа, зажатая между пальцами, при быстром разъединении образует тягучую нитку, капля сиропа, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет форму; многие фрукты и ягоды становятся прозрачными. У

переваренного варенья сироп загущенный, коричневого цвета. Точнее всего готовность варенья можно определить с помощью специального термометра (температура готового варенья составляет 104-106,5˚С).

Для сохранения варенья его можно разливать (раскладывать) в горячем виде в подогретые простерилизованные банки и сразу же укупоривать. Можно варенье охладить, не накрывая крышкой, затем разложить в сухие банки. Поверх разложенного в банки варенья укладывают кружки пергамента, смоченного водкой. Банки закрывают крышками, пергаментной бумагой. Расход сахара при варке варенья с последующим розливом холодным способом увеличивается на 10%.

Для предотвращения варенья от засахаривания при варке сладких плодов и ягод рекомендуется добавлять лимонную кислоту (2 г на 1 кг ягод) или сок кислых ягод.

С целью экономии времени варенье с полной закладкой сахара можно сварить примерно за 5 минут с момента закипания сиропа – варенье «пятиминутка». Далее его разливают в горячем виде в стерильные банки и герметично укупоривают.

Ускоренным способом можно приготовить варенье с уменьшенным количеством сахара (например, на 1 кг яблок- 300 г сахарного песка). Внешний вид такого варенья хуже, чем обычного, но вкус хороший. Разливают варенье в горячем виде в подготовленные банки, немедленно их укупоривают и переворачивают вверх дном для стерилизации крышек. Этого достаточно, чтобы варенье из кислых плодов хорошо хранилось. При использовании плодов с низкой кислотностью укупоренные банки стерилизуют в кастрюле с водой при температуре 98-100˚С в течение 20-25 минут.

Джем - желеобразная масса. В ней сироп не отделяется от разварившихся плодов. Во многих странах джем - основной вид консервов из фруктов и ягод. Для его приготовления используют плоды с достаточно высоким содержанием пектиновых веществ (например, абрикосы, айва, сливы и некоторые сорта яблок и др.) и повышенным уровнем кислотности (более 1 %). Пектиновые вещества в присутствии сахара и кислоты образуют желеобразную массу. Варят джем в один прием, общее время варки - не более 20-30 минут с момента закипания. Сохранение формы плодов не обязательно. Сироп в джеме, в отличие от варенья, должен иметь желеобразную консистенцию и не растекаться. Для усиления желирования плоды с плотной мякотью предварительно проваривают с небольшим количеством воды (0,5 стакана на 1 кг плодов), а затем добавляют сахар (на 1 кг плодов, ягод 1-1,5 кг сахара) или сахарный сироп и варят до готовности. Сахар

добавляют постепенно, расход его будет зависеть от способа хранения. Одновременно варят не более 1,5 кг плодов. Готовность джема определяют по стеканию с ложки. Готовый джем стекает в виде «тонкой нити». При охлаждении проба не растекается. По окончании варки джем укладывают в горячем виде в стерильные банки, пастеризуют (при 95-100˚С в течение 15-20 минут) и укупоривают. Если фасуют в холодном виде без пастеризации, то джем уваривают. Варку при этом прекращают при температуре массы 106,5-107˚С.

Повидло получают увариванием различных плодово-ягодных пюре с сахаром. Для приготовления повидла берут плоды и ягоды, содержащие много пектиновых веществ - яблоки, сливы, абрикосы, смесь разных плодов с яблоками. Без яблок повидло получается жидким. Подготовленные плоды разваривают с небольшим количеством воды, протирают, уваривают до половины первоначального объема. Затем добавляют небольшими порциями сахар при постоянном помешивании. Обычно для варки повидла на 1 кг яблочного пюре берут 800 г сахара. Если хотят получить повидло более плотной, режущейся консистенции, то количество сахара уменьшают до 600-700 г. Можно готовить повидло без сахара. Варят повидло обычно в один прием. Однако предпочтительно варить его в течение нескольких дней, доводя ежедневно до кипения. При достижении готовности охлажденная проба плотная, нерастекающаяся. Горячее повидло раскладывают в подготовленные банки. Хорошо сваренное повидло можно не пастеризовать, так как на его поверхности образуется корочка, препятствующая проникновению влаги и образованию плесени.

Мармелад - изделие желеобразной консистенции. Его готовят из фруктового пюре и сахара. Для домашнего приготовления хорошо созревшие и даже перезревшие плоды с высоким содержанием пектина и кислотности (кислые яблоки, крыжовник, смородина) разваривают до кашеобразного состояния и протирают через сито или измельчают блендером. Консистенция мармелада зависит от количества добавляемого сахара. Плотный мармелад получают при равном соотношении сахара и пюре (1:1); мягкий мармелад содержит 300 г сахара на 1 кг пюре. Во время уваривания пюре с сахаром испаряется примерно 30% воды. Чем скорее она испарится, тем короче процесс варки, тем выше качество мармелада. Поэтому готовить мармелад лучше небольшими порциями в посуде с широким дном и невысокими стенками при периодическом перемешивании. Готовность мармелада определяют по пробе, которая на холодной поверхности не растекается.

Фасуют мармелад в горячем виде в подготовленную посуду и

сразу же укупоривают. Затем медленно охлаждают. Медленное охлаждение благоприятствует формированию консистенции мармелада и улучшению его качества.

Конфитюр - разновидность джема. Он представляет собой желе, в котором равномерно распределены кусочки плодов. Процесс приготовления состоит из двух операций: варки сиропа и варки плодов в сиропе. Готовят конфитюры из свежих или замороженных плодов. Сироп готовят из воды или сока; на 1 кг сахара - 1 стакан воды. Готовность сиропа определяют, сливая его с ложки. Когда последняя капля тянется, образуя «нитку», сироп готов. Расход сахара на 1 кг плодов - от 1,5 до 2 кг. Плоды кладут в сироп партиями, медленно нагревая. Для лучшей проницаемости сахара плоды можно предварительно в течение нескольких минут пробланшировать.

Желе получается при уваривании с сахаром плодовых и ягодных соков, при этом большое значение имеет их желирующая способность. Чем больше в соке пектина, тем лучше он желируется. Желе получается хорошего качества, если в соке содержится около 1 % пектина. По желирующей способности фруктовые соки делят на 4 группы:

• очень хорошо желирующие (из черной смородины, айвы);

• хорошо желирующие (из кислых яблок, клюквы, брусники, черники, красной смородины);

• среднежелирующие (из вишни, малины, сливы, абрикосов, земляники);

• слабожелирующие (из клубники, черешни, груш).

Важное значение для получения хорошего желе имеет достаточная кислотность (не ниже 1 %). При низкой кислотности сока получается слабое желе.

Отжатый сок наливают в кастрюлю, всыпают сахарный песок (на 1 л сока - 600-800г), нагревают при перемешивании до полного растворения сахара. Затем уваривают до 2/3 первоначального объема. Готовое желе в горячем виде разливают в банки, укупоривают, пастеризуют в воде при температуре 85-90˚С в течение 20-30 минут. Можно разлить горячее желе в банки и, не закрывая их, дать остыть, а затем хранить в холодильнике.

Цукаты - засахаренные плоды и ягоды. Они представляют собой целые или нарезанные кусочками плоды, проваренные в сахарном сиропе, а затем подсушенные. Засахаривают многие плоды и ягоды, которые идут обычно на варенье. Однако лучшие результаты получаются у плодов и ягод с плотной мякотью, например: яблоки, айва, груша, сливы, черешня, вишня, рябина, абрикосы, корки мандаринов, апельсинов, арбузов, дынь и др.

Перебранные промытые нарезанные плоды варят в сахарном сиропе до полной готовности, как варенье. Расход сахара зависит от вида сырья, его кислотности и колеблется в пределах от 1 до 2 кг на 1 кг сырья. Для большей вязкости сиропа его можно уварить (температура кипения при этом составляет 107,5-108°С). Готовый сироп с плодами выливают на сито или дуршлаг, пропитанные сиропом плоды, ягоды после стекания его (через 2-3 часа) раскладывают на сито и подсушивают в духовке, аэрогриле, печке при температуре 40-50°С. Слегка подсушенные плоды, их кусочки, ягоды обсыпают мелким сахарным песком. Расход его составляет примерно 170-200 г на 1 кг сырья. После обсыпки плоды вторично подсушивают в течение 12-18 часов. Затем их укладывают в банки и плотно закрывают для предохранения от увлажнения. Далее хранят при комнатной температуре. Цукаты называют сухим или киевским вареньем. Сироп, слитый с плодов, используют при изготовлении джема, повидла и др.

Фрукты и ягоды натуральные, консервированные с сахаром и без сахара. Один из вариантов заготовок фруктов, ягод на зиму – *приготовление их в собственном соку* (с сахаром или без сахара) в целом виде, измельченном (дробленом) или в виде пюре. При этом требуется гораздо меньше банок. Заготовки можно использовать для приготовления напитков, киселей, желе, вареников и др.

Приготовление в собственном соку возможно в двух вариантах. По первому варианту подготовленные промытые ягоды кладут в неокисляющуюся наплитную посуду и прогревают на слабом огне до появления сока. Затем прогретую массу перекладывают в стерильные банки, пастеризуют при 90°С в течение 15-20 минут и закатывают. По второму варианту подготовленные ягоды укладывают сразу в банки, пастеризуют, постепенно добавляя новые порции ягод, до тех пор, пока содержимое не достигнет верхнего края емкости, затем укупоривают.

При приготовлении ягод в собственном соку с сахаром его добавляют в банку или емкость при прогревании сырья. Заготовки натуральных фруктов и ягод из пюре или дробленого сырья гораздо проще, чем из цельных плодов. Пюре можно делать из любых плодов и ягод, не имеющих слишком мелких семечек, после прогревания их до размягчения. Прогревать можно в воде, паром или в духовке запеканием. Протирают плоды через сито или измельчают блендером в зависимости от структуры сырья. Полученное пюре перед фасовкой в банки нагревают до кипения. Если пюре получается жидким, его можно уварить. Пюре можно готовить с сахаром и без сахара. Консервируют пюре способом

горячего розлива или пастеризацией с последующей закаткой.

Соки, сиропы. Соки получают путем прессования свежих, зрелых, здоровых плодов и ягод. При отжиме вместе с соком извлекаются сахара, кислоты, минеральные элементы, витамины, красящие и ароматические вещества. Добавление сахара смягчает кислый вкус соков, при этом в соке без мякоти вводят сахар, а в соки с мякотью - сахарный сироп. Количество сахара колеблется от 5 до 20% в зависимости от кислотности сырья.

Чтобы выделить сок, сырье измельчают специальной дробилкой, состоящей из двух рифленых валиков, или деревянным пестиком в неокисляющейся посуде. Сырье нельзя измельчать слишком тонко. В этом случае сок отделяется хуже и становится мутным. Для лучшего отделения сока мезгу (измельченное сырье) можно подогреть до 60-70˚С с небольшим количеством воды (1 л на 8 кг мезги).

Для отделения сока используют электросоковыжималки, ручные прессы (винтовые, рычажные), мясорубки со специальными насадками. В мезге остается до 10% сока и много ценных веществ, поэтому ее надо использовать для варки напитков, киселей. Отжатый сок в случае необходимости фильтруют, затем подогревают в неокисляющейся посуде до 80-85˚С и разливают в бутылки с завинчивающимися пробками или в банки и пастеризуют в воде в течение 15-20 минут.

Можно сок нагреть до 90-95˚С и разлить в горячем виде, не подвергая пастеризации. При использовании соковарок ягоды или предварительно нарезанные фрукты укладывают в специально предназначенную емкость типа дуршлага. Прибор ставят на плиту и нагревают. Отделение сока идет под действием пара. Сок в горячем виде сразу же разливают в подготовленную тару и укупоривают.

Для приготовления сиропа в предварительно отжатый сок вводят сахар (на 1л примерно1 кг сахара), в случае необходимости (сладкие ягоды) - лимонную кислоту (примерно 3-4 г на 1 литр сока), доводят до кипения, разливают в бутылки, банки и укупоривают.

Сырые ягоды с сахаром. Сущность способа заготовки заключается в измельчении ягод и смешивании измельченной массы с сахарным песком. Высокая концентрация сахара совместно с большой кислотностью ягод обеспечивает сохранение их свежего вида, вкуса и аромата. При этом способе заготовки лучше, чем при других, сохраняются витамины и ряд биологически активных веществ. Ягоды предварительно сортируют, тщательно моют, ошпаривают, измельчают (раздавливают пестиком в неокисляющейся посуде или дробят

блендером). Для смешивания с сахаром предпочтительно использовать более крупные ягоды. Чем мельче ягоды (например, у черной смородины), тем большая часть их приходится на засохшие чашечки, тем больше в них останется микробов и тем хуже их сохраняемость.

Существует несколько видов соединения измельченной массы с сахаром:

• ягодные пюре (черная смородина, клюква) смешивают с сахаром (на 1 кг ягод - 1,5-2 кг сахара), перемешивают до полного растворения сахара, укладывают в банки, хранят в темном холодном месте;

• ягодные пюре (черника, малина, облепиха, голубика и др.) смешивают с сахаром (на 1 кг ягод - 1,8-2 кг сахара), подогревают до 70-90°С для более быстрого растворения его, раскладывают в банки в горячем состоянии, закрывают полиэтиленовыми крышками, хранят в прохладном месте;

• ягодные пюре смешивают с меньшим количеством сахара (на 1 кг пюре - 1 кг сахара), подогревают до 90-95°С, раскладывают в банки и стерилизуют 20-30 минут. Хранят в темном прохладном месте.

ВАРЕНЬЕ

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг земляники
1 кг сахара
1/2 стакана воды

Бережно, стараясь не помять ягоды, перебрать землянику, удалить все лишнее: неспелые ягоды, веточки, листики.

Сварить сироп, снять с огня и аккуратно опустить в него ягоды. Встряхнуть сосуд с сиропом так, чтобы земляника погрузилась в сироп, и опять поставить его на огонь. Довести до кипения, убрать пенку и варить на медленном огне до готовности, которая определяется так: в готовом варенье ягоды становятся полупрозрачными; при этом они не всплывают на поверхность, а распределяются по всему объему варенья равномерно; капля сиропа не растекается по блюдцу, а сохраняет сферическую форму. С готового варенья снимают пенку, дают ему остыть, потом перекладывают в чистые стеклянные банки и

укупоривают.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ВИШНИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг вишни
1,5 кг сахара
3/4 стакана воды

Перебрать вишню, промыть холодной водой, удалить косточки. Смешать сахар и воду, поставить на огонь и довести до кипения. Положить вишню в горячий сироп и варить до готовности.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛУБНИКИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг клубники
1 кг сахара
1/2 стакана воды

Очистить клубнику от стебельков и чашечек. Сварить сироп, снять с огня и опустить в него ягоды. Встряхнуть таз с сиропом так, чтобы клубника погрузилась в сироп, и опять поставить его на огонь. Довести до кипения, убрать пенку и варить на медленном огне до готовности. Из очень сочной клубники можно варить варенье без добавления воды. В этом случае ягоды надо выложить в таз или на блюдо, засыпать половиной сахара, требующегося для варки, и оставить в прохладном месте на 5-6 часов, затем слить образовавшийся сок, добавить в него остальной сахар и проварить до растворения сахара. Полученным сиропом залить ягоды и сварить варенье.

ВАРЕНЬЕ ИЗ МАЛИНЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг малины
1 кг сахара

Перебрать малину, удаляя сердцевинки; выложить на блюдо и засыпать половиной сахара, требующегося для варки; оставить в прохладном месте на 5-6 часов. Из образовавшегося сока и оставшегося сахара сварить сироп, остудить его. Положить в сироп ягоды, посуду осторожно встряхнуть, чтобы ягоды опустились в сироп, и варить на медленном огне до полной готовности.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг черной смородины
1,5 кг сахара
1 стакан воды

Очистить ягоды от веточек и высохших чашечек цветка; залить холодной водой, чтобы всплыл мелкий мусор; промытые ягоды откинуть на сито. Приготовить густой сироп, засыпать в него смородину, довести до кипения и оставить на медленном огне минут на 40-50.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЯБЛОК

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг яблок
1 кг сахара
3/4 стакана воды

Лучше всего для варенья подходят сладкие сорта яблок: Боровинка, Коричные и т.п.

Очистить яблоки от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Сварить сироп, положить в него яблокии варить, пока они не станут прозрачными. Те яблочные дольки, которые приготовятся раньше других, аккуратно вынуть ложкой и переложить в другую посуду. Остальные продолжать варить до готовности.

Для аромата в некоторые сорта яблок незадолго до готовности можно добавить немного апельсиновой или лимонной цедры или ванилина. В варенье из сладких сортов яблок можно добавлять клюкву (один стакан клюквы на 1 кг яблок).

ВАРЕНЬЕ ИЗ АЙВЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг айвы
1,5 кг сахара

Очистить айву от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками или ломтиками, положить их в посуду, залить холодной водой так, чтобы она едва покрывала айву, и варить, пока айва не станет мягкой. Вынуть кусочки айвы шумовкой, процедить отвар.

Положить в таз для варенья сахар, добавить 1,5 стакана полученного отвара и сварить сироп; погрузить в него айву и дать сиропу вскипеть два раза, после чего варить на медленном огне, пока айва не станет прозрачной.

Варенье получится еще вкуснее и ароматнее, если варить айву не в воде, а в отваре срезанной с нее кожицы.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг абрикосов
1,5 кг сахара
2 стакана воды

Помыть абрикосы, наколоть в нескольких местах тонкой деревянной шпилькой. Приготовить сироп, залить им абрикосы и оставить на сутки. На следующий день слить сироп и еще раз прокипятить его, опять залить абрикосы и опять оставить на сутки. На следующий день в этом же сиропе варить абрикосы, пока они не станут прозрачными.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРУШ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг груш
1,5 кг сахара

Очистить от кожуры неперезрелые, крепкие груши, удалив сердцевину, нарезать на дольки. Залить холодной водой таким образом, чтобы она покрыла фрукты. Варить, пока груши не станут мягкими. В пустой таз для варенья высыпать сахар, добавитьдва стакана грушевого отвара, перемешать и довести до кипения. Переложить груши в горячий сироп и варить до готовности на слабом огне.

ВАРЕНЬЕ ИЗ КЛЮКВЫ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг клюквы
1 кг антоновских яблок
1 стакан очищенных грецких орехов
3 кг меда или 2,5 кг сахара

Вымыть и перебрать клюкву, сложить в кастрюлю. Добавить полстакана воды, накрыть крышкой и варить, пока ягоды не станут мягкими. Размять ягоды и протереть сквозь волосяное сито. В другой посуде вскипятить мед, положить в него грецкие орехи, нарезанные дольками, очищенные от сердцевин яблоки и протертую клюкву. Варить около часа.

Мед в таком варенье можно заменить сахаром. Для этого добавить в сахар стакан воды, приготовить сироп. Остальное делать так же, как при варке варенья с медом.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОЧИЩЕННЫХ АПЕЛЬСИНОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг апельсинов
1 кг сахара
2 стакана воды

Очистить от кожуры апельсины и разделить их на дольки; косточки аккуратно вынуть. Приготовить сироп и положить в него апельсиновые дольки, дать закипеть и снять с огня. Подождать час и слить сироп в кастрюлю, довести до кипения, дать покипеть 10-15 минут и опять залить им апельсины. Спустя час еще раз слить сироп и опять кипятить 10-15 минут, потом залить им апельсины и варить на медленном огне 10-15 минут.

Можно положить в горячее варенье 1-2 ст. ложки тонко нарезанной и ошпаренной апельсиновой цедры, что придаст приятный аромат.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛИМОНОВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг лимонов
1,5 кг сахара
2 стакана воды

С лимонов срезать цедру и на 20 минут опустить их в кипяток.

Сполоснуть холодной водой и, аккуратно удалив косточки, нарезать дольками. Сварить густой сироп и, положив на него нарезанные лимоны, довести до кипения и снять с огня. Час спустя слить сироп в кастрюлю, кипятить в течение 10-15 минут и снова залить лимоны. Еще через час опять слить сироп, кипятить 10-15 минут, залить им лимоны и варить 15-20 минут.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг яблок
1 кг слив
1 кг сахара
1 стакан воды

Нарезать яблоки на дольки, из слив удалить косточки.

Положить фрукты в кастрюлю, залить водой и варить под крышкой до мягкости, затем горячими протереть сквозь сито. Засыпать сахар в полученное пюре, размешать и, часто помешивая, варить на медленном огне до нужной густоты около 1,5 часов.

ФРУКТОВЫЙ МАРМЕЛАД

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг яблок или груш
1/2 кг сахара

Вымыть яблоки или другие фрукты и, вырезав сердцевину, испечь в духовке. Печеные фрукты протереть сквозь сито. Добавить сахар в полученное пюре и, часто помешивая, уварить на медленном огне до нужной густоты. Переложить горячий мармелад в прогретые банки и сверху посыпать сахаром. Остудить, потом закрыть банки пергаментной бумагой. Хранить мармелад в прохладном и сухом месте.

ЖЕЛЕ ИЗ ЯБЛОК

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг яблок
400 г сахара
2,5 стакана воды

Лучше всего для приготовления желе подходят кислые сорта яблок, особенно антоновские. Помыть яблоки, удалив сердцевину, порезать их на дольки. Положить в кастрюлю, залить водой и 20-30 минут варить под крышкой при слабом кипении, после его откинуть яблоки на сито и дать стечь отвару. Добавить в отвар сахар и варить на слабом огне, снимая пену. Желе готово, если капли зачерпнутого чайной ложкой сиропа при сливании будут остывать и удерживаться на ложке.

Горячее желе перелить в чистые стеклянные банки, закрыть и хранить, как обычное варенье. Оставшиеся вареные яблоки могут пригодиться для приготовления повидла или начинок.

ПОВИДЛО ИЗ ЯБЛОК

4 порции
средняя энергетическая ценность

4 стакана яблочного пюре
3 стакана сахара

Для приготовления повидла могут быть использованы вареные яблоки, оставшиеся после приготовления желе, которые нужно протереть сквозь сито. Пюре варить, часто помешивая, на медленном огне. Снять пюре с огня, когда оно станет густым,

остудить, переложить в стеклянную банку.

Хранить в прохладном сухом месте.

БРУСНИКА В СИРОПЕ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг брусники
300 г сахара
2 стакана воды

Промыть в холодной воде и перебрать зрелую бруснику, положить в фаянсовую или стеклянную банку. Насыпать в кастрюлю сахар, добавить лимонную цедру, влить воду, прокипятить, процедить и остудить. Залить полученным сиропом ягоды, закрыть банку пергаментной бумагой и завязать. Рекомендуется к жареному мясу, птице или дичи.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

4 порции
средняя энергетическая ценность

1 кг очищенной дыни
1,5-2 кг сахара
2 стакана воды

Срезать корку с полуспелой дыни, вынуть сердцевину, нарезать мякоть маленькими кубиками, посыпать сахаром и оставить в холодном месте на 2 часа. Сварить сироп из остального сахара и залить им дыню. На следующий день слить сироп, еще раз его прокипятить и опять залить дыню. На третий день варить дыню до готовности в этом же сиропе.

КВАШЕНИЕ ОВОЩЕЙ

КАПУСТА БЫСТРОКВАШЕНАЯ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Вариант 1
Рассол:

1 л воды
1-1,5 ст. ложки соли

Кочаны без верхних зеленых и поврежденных листьев, со срезанной кочерыжкой, разрезают на 4 части, укладывают в неокисляющуюся емкость и заливают горячим рассолом. В капусту можно добавить свеклу (сырую или вареную), красный стручковый перец, лавровый лист. Для ускорения процесса брожения в капусту после остывания можно добавить корочку ржаного хлеба.

Вариант 2
1 кг капусты
30-40 г соли

Нашинкованную капусту бланшируют в кипящей воде примерно 1 минуту, затем обливают холодной водой и пересыпают солью. Ставят на брожение. Через 2- 3 дня капуста готова.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ КВАШЕНАЯ

4 порции
низкая энергетическая ценность

10 кг шинкованной капусты
200-250 г поваренной соли

Для квашения лучше всего использовать сорта капусты средних и поздних сроков созревания.

Здоровые плотные кочаны очищают от наружных зеленых и поврежденных листьев, разрезают на четыре части, вырезают кочерыжку, шинкуют или рубят. Подготовленную капусту для выделения сока перетирают с указанным количеством соли. Если соли будет больше 250 г (или 2,5% к массе капусты), то, кроме ухудшения вкуса, затормозится деятельность молочнокислых бактерий; одновременно активизируются нежелательные микроорганизмы. Если соли будет меньше 150-170 г, готовая капуста может оказаться размягченной. Далее капусту укладывают в емкость, дно которой покрыто несколькими промытыми листьями, и утрамбовывают. Сверху капусту накрывают листьями, полотняной салфеткой, кружком, на который ставится груз. Масса его составляет примерно десятую часть массы капусты. Емкость, заполненную капустой, ставят в

помещение с температурой 18-22 ° С. Процесс брожения начинается сразу и продолжается в течение 10-15 дней. Во время брожения следует периодически снимать излишнюю пену и прокалывать содержимое емкости до дна хорошо вымытой и ошпаренной деревянной палочкой. По окончании процесса брожения рассол светлеет, капуста приобретает освежающий кисловато-соленый вкус, хруст на зубах.

Оптимальные условия хранения квашеной капусты - 0-2°С. При более высокой температуре капуста теряет свои качества.

При квашении капусты рекомендуется добавлять нашинкованную морковь (300 г на 10 кг); антоновские яблоки (целые, половинки или ломтики), клюкву или бруснику (до 500 г на 10 кг), тмин, лавровый лист.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ КВАШЕНАЯ ПАСТЕРИЗОВАННАЯ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Если нет условий для хранения квашеной капусты, то ее после окончания процесса брожения плотно укладывают в простерилизованные банки, заливают горячим рассолом и пастеризуют 10-15 минут в зависимости от емкости банки.

СОЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ

ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Рассол:
1л воды
1-1,5 ст. ложки соли

Их готовят как для быстрого использования, так и для длительного хранения.

Вариант 1. Для быстрого приготовления в банки с пряностями укладывают предварительно подготовленные огурцы с отрезанными кончиками и заливают горячим рассолом. Огурцы готовы на следующий день.

Вариант 2. Подготовленные для засолки огурцы заливают холодным или подогретым до 50-60°С процеженным рассолом и ставят на брожение. Через 2-4 дня ферментация заканчивается.

Огурцы готовы к употреблению. Для длительного их сохранения рассол отфильтровывают, кипятят 5-10 минут и заливают им просоленные огурцы. Банки пастеризуют в воде или в аэрогриле.

ОГУРЦЫ МАЛОСОЛЬНЫЕ (НЕТРАДИЦИОННЫЙ ПОСОЛ)

4 порции
низкая энергетическая ценность

1 кг огурцов
1 ст. ложка соли (без верха)
2 зубчика чеснока
зелень укропа

Огурцы моют, обрезают кончики, укладывают в полиэтиленовый пакет, посыпают солью, добавляют чеснок, укроп. Пакет завязывают, энергично трясут некоторое время, затем кладут в холодильник. Через несколько часов огурцы готовы.

ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Рассол:
2-2,5 ст. ложки соли (или 6-8% к массе воды)
1 л воды
50-60 г специй, пряных трав на 1 кг огурцов

Для засолки отбирают огурцы с плотной мякотью, недозрелые, без дефектов. Огурцы сортируют по размеру. Оптимальный размер - 8-15 см. Мелкие огурцы быстро размягчаются; крупные, начинающие желтеть экземпляры часто образуют полости. После сортировки огурцы тщательно моют и заливают холодной водой на 5-6 ч для восстановления тургора. В подготовленные емкости укладывают предварительно вымытые зонтики укропа, листья черной смородины, хрен, эстрагон, базилик, петрушку, сельдерей, кориандр, чеснок, жгучий перец. Часть пряностей укладывают на дно емкости, часть вперемешку с огурцами, часть сверху. В домашних условиях огурцы удобно засаливать в трехлитровых банках с герметичной крышкой. В зависимости от возможности хранения и потребностей семьи, могут быть разные варианты засолки.

Вариант 1. Подготовленные огурцы раскладывают в банки (чаще 3-х литровые), заливают холодным рассолом, прикрывают крышкой и выдерживают при комнатной температуре в течение 4-5 суток для молочнокислого брожения. После этого удаляют с поверхности пену и, в случае появления, пленку плесени. При необходимости доливают рассол, герметично укупоривают крышками и хранят в холодном месте до 2-х лет.

Вариант 2. После завершения основного брожения рассол сливают, процеживают через 4 слоя марли, доводят до кипения. Заливают им огурцы. При добавлении свежих приправ их ошпаривают кипятком. Банки закрывают герметично крышками и ставят в холодное место.

Вариант 3. После засолки в большой емкости (чем больше огурцов, тем выше качество за счет высокой концентрации молочной кислоты) огурцы раскладывают в небольшие банки с предварительно уложенными пряностями, заливают горячим рассолом (можно свежеприготовленным) и пастеризуют при 85-90˚С в зависимости от емкости банки 10-20 минут. Для пастеризации можно использовать аэрогриль.

Вариант 4. После засолки огурцы вымыть, уложить в банки вместе со свежими (предварительно ошпаренными) приправами. Рассол, в котором засаливались огурцы, процедить, довести докипения, добавить 2-3 ст. ложки 9%-ного уксуса из расчета на 1 л рассола. Закатать банки.

ПОМИДОРЫ СОЛЕНЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Рассол:
1 л воды
2 ст. ложки соли

Для засолки используют помидоры разной степени зрелости: зеленые, бурые, розовые и красные с плотной мякотью, но не перезрелые. Зеленые помидоры перед засолкой опускают на 1 минуту в кипящую воду. Для равномерного брожения помидоры отбирают одинакового размера, засаливают помидоры так же, как и огурцы. При отсутствии необходимых условий хранения (0-1˚С) помидоры после засолки пастеризуют («консервируют»). Для этого рассол после брожения сливают, процеживают, доводят до кипения, заливают им банки с помидорами, выдерживают несколько минут, затем операцию повторяют еще 2 раза. Однако

этот прием применителен для банок большой емкости (трехлитровых). Банки небольшого объема пастеризовать в течение 10-20 минут.

ЧЕСНОК СОЛЕНЫЙ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Рассол:
1л воды
3 ст. ложки соли

С чеснока снимают первые покровные листья, не допуская оголения долек, моют. Затем заливают холодной водой и оставляют на трое суток, периодически меняя воду. После этого чеснок укладывают в банки, заливают горячим рассолом и стерилизуют при 100°С в зависимости от емкости банки в течение 5-10 минут.

МОЧЕНИЕ ПЛОДОВ И ЯГОД

МОЧЕНЫЕ ЯБЛОКИ

низкая энергетическая ценность

Заливка:
10 л воды
200 г ржаной муки или ржаных сухарей
300 г сахара
60 г соли
смородиновые листья

Яблоки осенних и зимних сортов тщательно моют, укладывают в деревянную, стеклянную, керамическую посуду. Можно также использовать мешки-вкладыши из пищевой полиэтиленовой пленки. Яблоки укладывают рядами плодоножкой вверх. Каждые 2-3 ряда перекладывают листьями вишни или черной смородины. Заливают охлажденным раствором (заливкой). Для приготовления заливки в воду кладут соль, сахар, ржаную муку или ржаные сухари, доводят до кипения и охлаждают. Емкость с яблоками закрывают салфеткой, на которую кладут кружок и гнет, оставляют на 10 дней для брожения при комнатной температуре, затем переносят в

прохладное место. Через 30-40 дней яблоки готовы к употреблению.

МОЧЕНАЯ БРУСНИКА

низкая энергетическая ценность

Заливка:
1 л воды
2 ч. ложки соли
2 ст. ложки сахара

Ягоды перебирают, промывают в холодной воде, высыпают в подготовленную емкость и заливают кипяченой охлажденной водой или сиропом (вода, соль, сахар). Для улучшения вкуса можно добавить дольки яблок (до 500 г на 1 кг брусники), душистый перец, корицу. Ягоды сверху накрывают салфеткой, на нее кладут кружок и гнет. Выдерживают при комнатной температуре 6-7 дней, после чего емкость с яблоками переносят в холодное место. Через 25-30 дней брусника готова к употреблению.

Аналогично готовят клюкву, груши, сливы, красную рябину.

МАРИНОВАНИЕ

ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Маринад:
1 л. воды
2 ст. ложки соли
3 ст. ложки сахара
4 ст. ложки уксуса 9%
Пряности:
корица
гвоздика
перец горошком черный и душистый
лавровый лист
чеснок
жгучий перец
зонтики укропа

Для консервирования лучше всего использовать мелкие крепкие огурцы, по возможности одинакового размера и правильной формы. Отсортированные и вымытые огурцы замачивают на 4-5 часов в холодной воде. Затем обрезают кончики. Заранее подготавливают смесь из пряностей и пряных трав. При использовании пряных трав: листья хрена, мяты, сельдерея, петрушки промывают и разрезают ножницами на кусочки размером 4-6 см. Чеснок очищают от чешуи и нарезают. Массу перемешивают и укладывают в стерилизованные банки слоем 1-1,5 см в рыхлом состоянии. Одновременно на дно каждой банки (однолитровой) помещают сухие пряности: перец горошком 10-15 зерен, гвоздику 4-5 шт., 1 лавровый лист, перец жгучий стручковый (примерно 1/2 часть стручка). Огурцы в банку лучше ставить вертикально для более полного использования ее объема. Литровая банка рассчитана на 600-650 г огурцов. Поверх огурцов кладут часть смеси пряных трав. Общий расход пряностей на банку - 30-35 г. Маринадную заливку готовят в неокисляющейся посуде. В воду всыпают соль, сахар, доводят до кипения, затем добавляют уксус (лучше виноградный, фруктовый). Кипячение с уксусом не допускается, т. к. уксусная кислота летуча. Поэтому допускается добавление уксуса в виде эссенции (расход ее в 7 раз меньше) непосредственно в банку перед закаткой. Содержимое банок заливают маринадом. Небольшие банки можно стерилизовать в воде в течение 8-10 минут или в аэрогриле (для литровой банки - 20 минут при 180˚С). Для трехлитровых банок можно использовать трехкратную заливку.

КОНСЕРВИРОВАНИЕ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ

Помидоры, кабачки, патиссоны, сладкие перцы, чеснок (стрелки, дольки) по отдельности и в различных комбинациях готовят так же, как в «Огурцы консервированные». Кабачки нарезают кружочками или полукружочками, патиссоны разрезают на несколько частей в зависимости от размера.

ЧЕСНОК МАРИНОВАННЫЙ

низкая энергетическая ценность

Стрелки чеснока, дольки заливают тем же маринадом, что и другие овощи.

ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Маринад:
1 л воды
2,5 ст. ложки соли
2,5 ст. ложки сахара
2 стакана уксуса 9%
лавровый лист
перец горошком
гвоздика

Одинаковые по размеру огурцы, предварительно промытые и замоченные в холодной воде, укладывают в банку. На дно каждой банки (на 1 л) кладут 1 лавровый лист, кусочек жгучего перца, 5-8 шт. гвоздики, 5-10 горошин перца. Можно на дно банки положить немного пряных трав. Однако излишнее количество их нежелательно во избежание слишком сильного аромата. Огурцы заливают горячим маринадом, банки стерилизуют 10-20 минут в зависимости от ее емкости. Стерилизацию можно заменить пастеризацией (85°С) для избежания размягчения овощей. Можно замариновывать предварительно соленые огурцы.

ПОМИДОРЫ МАРИНОВАННЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Маринад:
1л. воды
2 ст. ложки соли
3 ст. ложки сахара
1 стакан уксуса 9%

Мариновать можно помидоры любой степени зрелости. Лучше всего для маринования использовать розовые или мелкие красные плоды. Маринад готовят так же, как и для маринованных огурцов. После заливки содержимого банок маринада их стерилизуют или пастеризуют 7-15 минут в зависимости от емкости банок.

СВЕКЛА МАРИНОВАННАЯ

4 порции

низкая энергетическая ценность

Маринад:
1 л воды
1 ст. ложки соли
2 ст. ложки сахара
3 ст. ложки уксуса 9%
перец
гвоздика

Свеклу тщательно промывают, отваривают до мягкости, очищают. В зависимости от дальнейшего использования (винегреты, борщи) и размера свеклу нарезают на половинки, четвертинки, кружки, мелкие кубики и укладывают в подготовленные банки. Готовят маринад. Для него можно использовать процеженный свекольный отвар. Содержимое банок заливают горячим маринадом, стерилизуют в воде или проваривают в аэрогриле. Можно мариновать свеклу с измельченным хреном. На литровую банку расход свеклы примерно 600 г, хрена - 50-70 г.

СЛИВЫ МАРИНОВАННЫЕ

4 порции
низкая энергетическая ценность

Маринад:
1 л воды
600-800 г сахара
1 стакан уксуса 9%
1-2 лаврового листа
перец горошком черный и душистый
гвоздика

Для маринования берут мелкие и средние плоды, зрелые, но достаточно плотные. Сливу бланшируют в кипящей воде в течение 1 минуты, охлаждают, укладывают в банки по «плечики», заливают горячим маринадом, стерилизуют в течение 10-25 минут в зависимости от емкости банок.

Можно стерилизовать в аэрогриле.

НА ПОЛЯХ

Тыквенный пюре-конфитюр с ванилью и бадьяном

Из коллекции рецептов Ники Ганич

Тыквенное пюре-конфитюр с ванилью и бадьяном - новый-старый рецепт из моих французских путешествий. Вполне себе русский, хотя познакомилась я с ним в Южной Бургундии. Это старинный способ заготавливать тыкву на зиму и после наслаждаться ею в течении года. И в качестве топинга на различные торты, и в качестве конфитюра на утренний тост. Варите с корочкой, тыкву берите сорта мандолина - у нас таких много по осени. Главное, не передвигать кастрюлю и не перемешивать после выключения. Волшебный рецепт!

1 кг неочищенной и нарезанной тыквы с тонкой

кожицей сорта мандолина
700 г сахара
1-2 стручка ванили
2-3 коробочки бадьяна
2-3 палочки корицы

Хорошенько вымыть тыкву, разрезать, очистить от семян и нарезать на кусочки примерно 2х2 см.

Взять большую кастрюлю с толстым дном и налить на дно воды примерно 1 см. Затем положить нарезанную тыкву, сахар. После растворения сахара и закипания бросить ваниль (разрезать пополам, вычистить середину и тоже отправить в кастрюлю), бадьян и палочки корицы.

Варить тыкву после закипания 5 минут. Оставить на 24 часа, не трогать и не перемешивать, затем еще проварить около 10-15 минут и вновь оставить на 24 часа и затем, спустя сутки, вынуть специи: бадьян и стручки ванили, корицу. Измельчить блендером и прокипятить перед закладыванием в банки.

Мармелад из апельсинов

Из коллекции рецептов Ники Ганич

1 кг апельсинов
2 кг сахара
80 мл ликера («Куантро» или другого с апельсиновым вкусом)
2 стакана воды

Целые апельсины отмыть щеткой с горячей водой. Разрезать вымытые апельсины вдоль пополам, срезать макушки, нарезать каждую половинку поперек; удалить все косточки. Положить апельсины в большую неметаллическую посуду и залить 2 л воды, оставить на 12 часов.

Переместить апельсины (вместе с водой) в большую кастрюлю и медленно довести до кипения, убавить нагрев, варить 1 час до мягкости.

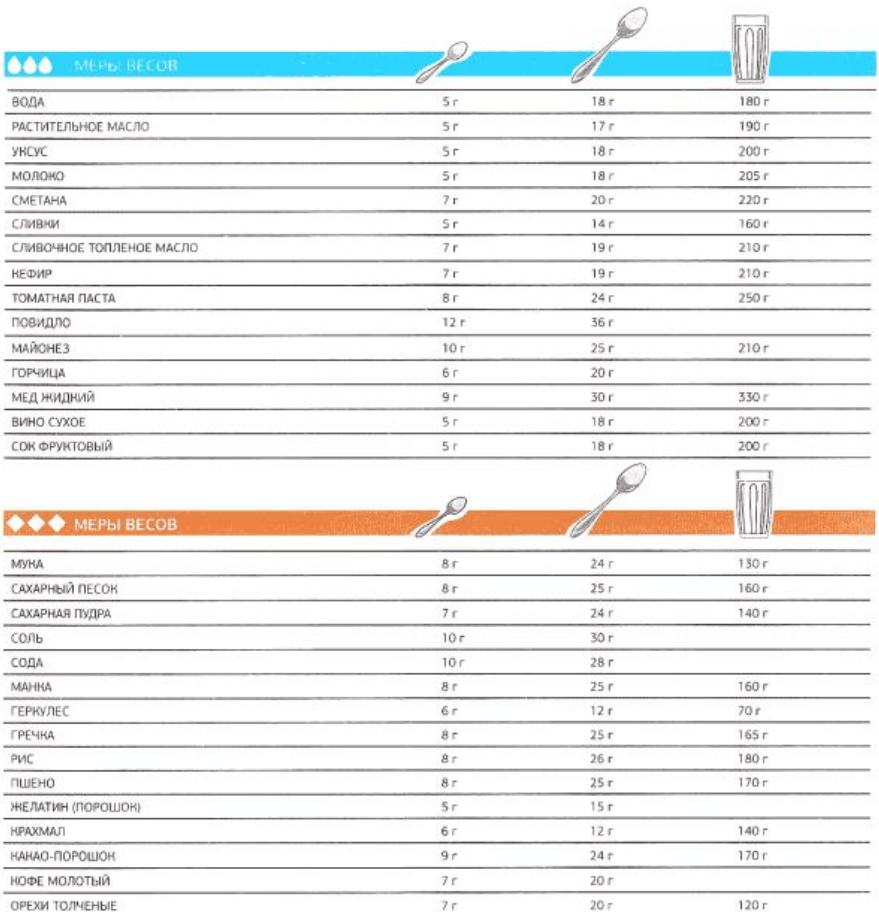
Взвесить содержимое кастрюли, добавить ровно столько же по объему сахара. Варить на медленном огне, без кипения, пока сахар не растворится полностью, добавить нагрев, довести до кипения и варить при среднем кипении еще 40-50 минут, часто помешивая и снимая пенку, до тех пор, пока капля сиропа не перестанет растекаться.

Снять с огня, добавить ликер, размешать. Переложить в стерильные горячие банки и закрыть крышками. Хранить 6-12 месяцев в прохладном и темном месте.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Меры весов



МЕРЫ ВЕСОВ			
ВОДА	5 г	18 г	180 г
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО	5 г	17 г	190 г
УКСУС	5 г	18 г	200 г
МОЛОКО	5 г	18 г	205 г
СМЕТАНА	7 г	20 г	220 г
СЛИВКИ	5 г	14 г	160 г
СЛИВОЧНОЕ ТОПЛЕНОЕ МАСЛО	7 г	19 г	210 г
КЕФИР	7 г	19 г	210 г
ТОМАТНАЯ ПАСТА	8 г	24 г	250 г
ПОВИДЛО	12 г	36 г	
МАЙОНЕЗ	10 г	25 г	210 г
ГОРЧИЦА	6 г	20 г	
МЕД ЖИДКИЙ	9 г	30 г	330 г
ВИНО СУХОЕ	5 г	18 г	200 г
СОК ФРУКТОВЫЙ	5 г	18 г	200 г

МЕРЫ ВЕСОВ			
МУКА	8 г	24 г	130 г
САХАРНЫЙ ПЕСОК	8 г	25 г	160 г
САХАРНАЯ ПУДРА	7 г	24 г	140 г
СОЛЬ	10 г	30 г	
СОДА	10 г	28 г	
МАНКА	8 г	25 г	160 г
ГЕРКУЛЕС	6 г	12 г	70 г
ГРЕЧКА	8 г	25 г	165 г
РИС	8 г	26 г	180 г
ПШЕНО	8 г	25 г	170 г
ЖЕЛАТИН (ПОРОШОК)	5 г	15 г	
КРАХМАЛ	6 г	12 г	140 г
КАКАО-ПОРОШОК	9 г	24 г	170 г
КОФЕ МОЛОТЫЙ	7 г	20 г	
ОРЕХИ ТОЛЧЕНЫЕ	7 г	20 г	120 г

Меры объема

МЕРЫ ОБЪЕМА

5 мл 18 мл 200 мл

* 200 мл в граненом стакане, наполненном до каймы; в стакане, наполненном до краев – 250 мл

Приложение 2

Масса 1 шт. пищевых продуктов(среднее или наиболее распространенное значение)

Продукты	Масса 1 шт., г	Продукты	Масса 1 шт., г
Булки городские	200	Сыры плавленые	30 и 100
Баранки простые	25	Сардельки	100
Сушки простые	10	Сосиски	50
Сухари сливочные	20	Яйца куриные	40–50
Сахар-рафинад	6–7,5	Картофель	100
Карамель с начинкой	6	Лук репчатый	75
Конфеты глазированные	12,5	Морковь красная	75
Конфеты неглазированные	15	Огурцы грунтовые	100
Батончики	15	Петрушка (корень)	50
Ирис	7	Томаты, диаметр 5,5 см	75–115
Мармелад	12,5	Абрикосы	26
Пастила	15	Груша	135
Зефир	33	Слива	30
Печенье сдобное	35	Яблоки, диаметр 5 см	90
Галеты	15,5	6,5 см	130
Вафли	14	7,5 см	200
Пряники	20	Апельсины	100–150
Пирожные	75	Грейпфруты	130
Сырки глазированные	50	Лимоны	60

Приложение 3

Основные виды тепловой обработки

Метод	Описание	
Варка	Тепловая обработка в любой кипящей жидкости, кроме масла и сахаров, а также в парах.	Основной способ – варка продукта, полностью погруженного в жидкость; варка под давлением (в автоклавах, скороварках) происходит быстрее и при более высокой температуре; варка на пару – продукт находится под действием пара при закрытой крышке; припускание – варка в небольшом количестве жидкости (покрывающем продукт не более чем на ½) с закрытой крышкой.
Тушение	Приготовление продукта с помощью масла, воды и более плотных или кислых жидкостей (сметана, сок, уксус, сливки) в плотно закрытой посуде в течение 45–60 минут.	
Запекание	Тепловая обработка предварительно отваренного или сырого продукта в духовке, в жарочном шкафу, в мультиварке, микроволновой печи и др. при температуре 150–250 °С.	
Пассерование	Кратковременное обжаривание с небольшим количеством жира. Это единственный из всех видов жарки способ тепловой обработки, допустимый в лечебной кулинарии. Для пассерования нарезанные овощи кладут в посуду с разогретым до 130–140 °С маслом сливочным (или растительным) в количестве не более 15–20% к массе продукта и обжаривают при постоянном помешивании в течение 20–25 минут.	
Бланширование (ошпаривание)	Кратковременная (1–5 минут) варка или ошпаривание паром с последующим ополаскиванием продуктов холодной водой. Бланшируют некоторые сорта овощей (для удаления горечи), некоторые сорта рыб (для облегчения механической очистки).	

Приложение 4

Полезные свойства витаминов

Название витамина	Описание
Витамин С	Поддерживает в здоровом состоянии кожу, кровеносные сосуды, костную ткань, стимулирует защитные силы организма, укрепляет нервную, эндокринную, иммунную систему, регулирует обмен белка, холестерина, железа и некоторых витаминов.
Витамин В1	Участвует в углеводном, белковом, жировом обмене, способствует передаче нервного возбуждения, влияет на функцию органов пищеварения, сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем.
Витамин В2	Участвует в обмене жиров и обеспечении организма энергией, входит в состав ферментов, повышает остроту и цветовое зрение, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, печени, кроветворение.
Витамин РР	Участвует в обмене углеводов, белков и обеспечении организма энергией, входит в состав ферментов, важен для нервной, мышечной, сердечно-сосудистой системы, кожи, системы пищеварения, кроветворения.
Витамин В6	Участвует в обмене белков, жиров, углеводов, холестерина, процессах кроветворения, важен для состояния нервной системы, кожных покровов, волос, ногтей, костной ткани.
Фолиевая кислота	Играет важную роль в обмене белков, нуклеиновых кислот, холина, липидов в печени, процессах кроветворения. Ее недостаточность очень опасна во время беременности, так как сопровождается невынашиванием плода, врожденными нарушениями развития и физическими отклонениями новорожденных.
Витамин В12	Необходим для кроветворения и нервных процессов, обмена аминокислот, фолацина, холина в организме. Дефицит витамина В12 возможен при длительном строгом вегетарианском питании (без молока, яиц, рыбы и мяса).
Пантотеновая кислота	Участвует в обмене жиров и углеводов, образовании половых гормонов, в том числе эстрогенов.
Биотин	Участвует в обмене углеводов и жиров.
Витамин А	Регулирует обменные процессы в коже, пищеварительной, дыхательной и мочевыводящей системах, оказывает нормализующее влияние на эндокринную функцию, рост и формирование скелета, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, обеспечивает сумеречное зрение, адаптацию к темноте и ощущение цвета.
Витамин D (кальциферолы)	Регулирует обмен кальция и фосфора, необходим для профилактики рахита у детей и переломов костей в пожилом возрасте, образуется из провитамина в коже под воздействием солнечных лучей.
Витамин Е	Предохраняет клетки и ткани организма от повреждения продуктами перекисного окисления липидов, влияет на функцию половых и других эндокринных желез, мышц, обмен белков, углеводов, жиров, витаминов А и D.
Витамин К	Необходим для регуляции процесса свертывания крови.
Минеральные вещества	Необходимы для жизнедеятельности организма и подразделяются на две группы: макро- и микроэлементы. К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, калий, натрий, хлор и сера, к микроэлементам – железо, медь, цинк, йод, фтор, марганец и др. Источниками большинства этих минеральных веществ является пища, только соли натрия вводятся в рацион в виде поваренной соли.

Приложение 5

Химический состав продуктов, используемых в качестве основных источников белка (в 100 г продукта), и их энергетическая ценность

Наименование продукта	Содержание, г			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Баранина 1 кат.	15,6	16,3	0	209,10
Говядина 1 кат.	18,6	16,0	0	218,40
Свинина мясная	14,3	33,3	0	356,90
Телятина 1 кат.	19,7	2,0	0	96,80
Мясо кролика	21,2	11,0	0	183,80
Печень говяжья	17,9	3,7	5,3	126,10
Язык говяжий	16,0	12,1	2,2	181,70
Колбаса докторская	12,8	22,2	1,5	257,00
Колбаса любительская	12,2	28	0,1	301,20
Сервелат	24	40,5	0,2	461,30
Бройлеры (цыплята) 1 кат.	18,7	16,1	0	219,70
Куры 1 кат.	18,2	18,4	0	238,40
Индейка 1 кат.	19,5	22,0	0	276,00
Яйцо куриное	12,7	11,5	0,7	157,1
Яичный белок	11,1	0	1	48,4
Горбуша	20,5	6,5	0	140,50
Икра кеты зернистая	31,5	13,2	1	248,80
Камбала	15,7	3	0	89,80
Кета	19	5,6	0	126,40
Минтай	15,9	0,9	0	71,70
Лосось атлантический (семга)	20	8,1	0	152,90
Навага	19,2	1,6	0	91,20
Окунь морской	18,2	3,3	0	102,50
Осетр каспийский	16,4	10,9	0	163,70
Севрюга	16,9	10,3	0	160,30
Сельдь атлантическая	17	8,5	0	144,50
Судак	18,4	1,1	0	83,50
Треска	16	0,6	0	69,40
Хек	16,6	2,2	0	86,20
Кальмар (мясо)	18	2,2	2	99,80
Краб камчатский (мясо)	18,2	1	0	81,80
Креветки дальневосточные	18,3	1,2	0,8	87,20
Сыр «Российский»	23	30	0	371,0
Творог нежирный	22	0,6	3,3	106,60
Творог мягкий нежирный	22	0,6	3,3	106,60
Творог мягкий 4%	21	4	3	132,00
Творог полужирный 9%	18	9	3	165,00
Горох, зерно	20,5	2	49,5	100,8
Соя, зерно	34,9	17,3	17,3	305,3
Фасоль, зерно	21	2	47	102,8
Чечевица, зерно	24	1,5	46,3	111,5

Приложение 6

Химический состав продуктов, используемых в качестве основных источников жира (в 100 г продукта), и их энергетическая ценность

Наименование продукта	Содержание, г			Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
Масло сливочное несоленое	0,8	72,5	1,3	660,9
Масло топленое	0,2	99	0,1	892,2
Маргарин «Здоровье»	0,5	82	0,7	742,8
Маргарин столовый молочный	0,3	82	1	743,2
Жир кондитерский твердый	0	99,8	0	898,2
Майонез «Провансаль»	2,8	67	3,7	629
Жир бараний топленый	0	99,7	0	897,3
Жир говяжий топленый	0	99,6	0	896,4
Жир свиной топленый	0	99,6	0	896,4
Шпик свиной	1,4	92,8	0	840,8
Жир куриный	0	99,7	0	897,3
Жир из печени трески	0	99,8	0	898,2
Арахисовое масло	0	99,9	0	899,1
Масло какао	0	99,9	0	899,1
Кукурузное масло	0	99,9	0	899,1
Льняное масло	0	99,8	0	898,2
Оливковое масло	0	99,8	0	898,2
Подсолнечное масло	0	99,9	0	899,1
Соевое масло	0	99,9	0	899,1

Приложение 7

Содержание холестерина в продуктах (на 100 г)

Продукты	Холестерин (более 100 мг)	Продукты	Холестерин (менее 100 мг)
Мозги	2000	Сыры твердые	90
Яичный желток	1480	Сливки 20%	80
Яйца куриные	570	Куры 1 категории	80
Икра осетровых рыб	350	Говядина, баранина, свинина, сосиски	65
Почки говяжьи	300	Творог жирный	60
Печень говяжья	270	Щука, форель, лосось, хек, окунь, тунец, мидии	50
Сельдь жирная, сайра, нототения, скумбрия	210	Куры 2 категории	40
Масло сливочное	190	Мясо кролика	40
Язык говяжий	150	Мороженое сливочное	35
Сметана 30%	130	Сливки 10%	30
Сардины (консервы), палтус, намбала	120	Треска	30
Жир говяжий, бараний, свиной	105	Молоко и кефир жирные	10

Приложение 8

Химический состав продуктов, используемых в качестве основных источников углеводов (в 100 г продукта), и их энергетическая ценность

Наименование продукта	Содержание, г				Энергетическая ценность, ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	Пищевые волокна	
Батон нарезной	7,5	2,9	51,4	2,5	2,5
Галеты	9,7	10,2	65,6	3,2	3,2
Крупа «Артек»	11	1,2	68,5	4,6	4,6
Крупа гречневая ядрица	12,6	3,3	57,1	11,3	11,3
Крупа манная	10,3	1	70,6	3,6	3,6
Крупа овсяная	12,3	6,1	59,5	8	8
Крупа перловая	9,3	1,1	66,9	7,8	7,8
Крупа ячневая	10	1,3	65,4	8,1	8,1
Крупа пшено шлифованное	11,5	3,3	66,5	3,6	3,6
Крупа рисовая	7	1	74	3	3
Макароны из муки 1 сорта	11,2	1,6	68,4	5,1	5,1
Мед пчелиный	0,8	0	80,3	0	0
Мука пшеничная 1 сорта	11,1	1,5	67,8	4,9	4,9
Печенье сдобное	6,4	16,8	68,5	1,8	1,8
Сахар-песок	0	0,0	99,8	0	0
Сдоба обыкновенная	8,1	5,3	54,9	3,2	3,2
Сушки простые	10,7	1,2	71,2	3,6	3,6
Хлеб пшеничный	7,6	0,8	49,2	2,6	2,6
Хлеб ржаной	5,6	1,1	49,4	8	8
Хлопья «Геркулес»	12,3	6,2	61,8	6	6

Приложение 9

Содержание некоторых витаминов в продуктах питания (в мг на 100 г продукта). Фрукты, сухофрукты, ягоды

Наименование продукта	Содержание витаминов, мг				
	E	B1	B2	PP	C
Фрукты, сухофрукты, ягоды					
Абрикосы	1,1	0,03	0,06	0,7	10
Айва	0,4	0,02	0,04	0,1	23
Алыча	0,3	0,02	0,03	0,5	13
Ананас	0,1	0,08	0,03	0,2	20
Апельсин	0,2	0,04	0,03	0,2	60
Арбуз	0,1	0,04	0,06	0,2	7
Банан	0,4	0,04	0,05	0,6	10
Брусника	1	0,01	0,02	0,2	15
Виноград	0,4	0,05	0,02	0,3	6
Виноград сушеный	0,5	0,15	0,08	0,5	0
Вишня	0,3	0,03	0,03	0,4	15
Голубика	1,4	0,01	0,02	0,3	20
Гранат	0,4	0,04	0,01	0,4	4
Грейпфрут	0,3	0,05	0,03	0,2	45
Груша	0,4	0,02	0,03	0,1	5
Груша сушеная	0,4	0,03	0,1	0,5	8
Дыня	0,1	0,04	0,04	0,4	20
Ежевика	1,2	0,01	0,05	0,4	15
Земляника (садовая)	0,5	0,03	0,05	0,3	60
Инжир	0,1	0,06	0,05	0,5	2
Инжир сушеный	0,3	0,07	0,09	0,7	0
Киви	0,3	0,02	0,04	0,4	180
Клюква	1	0,02	0,02	0,2	15
Крыжовник	0,5	0,01	0,02	0,3	30
Курага	5,5	0,1	0,2	3	4
Лимон	0,2	0,04	0,02	0,1	40
Малина	0,6	0,02	0,05	0,6	25
Мандарин	0,2	0,06	0,03	0,2	38
Облепиха	5	0,03	0,05	0,4	200
Персик	1,1	0,04	0,08	0,7	10
Рябина садовая красная	1,4	0,05	0,02	0,5	70
Рябина черноплодная	1,5	0,01	0,02	0,3	15
Слива (садовая)	0,6	0,06	0,04	0,6	10
Смородина красная	0,5	0,01	0,03	0,2	25
Смородина черная	0,7	0,03	0,04	0,3	200
Финики	0,3	0,05	0,05	0,8	0
Хурма	0,5	0,02	0,03	0,2	15
Черешня	0,3	0,01	0,01	0,4	15
Черника	1,4	0,01	0,02	0,3	10
Чернослив	1,8	0,02	0,1	1,5	3
Шиповник сухой	3,8	0,07	0,3	1,2	1000
Яблоки	0,2	0,03	0,02	0,3	10
Яблоки сушеные	1	0,02	0,04	0,9	2

Содежание некоторых витаминов в продуктах питания (в мг на 100 г продукта). Овощи

Наименование продукта	Содержание витаминов, мг				
	E	B1	B2	PP	C
Овощи					
Баклажаны	0,1	0,04	0,05	0,6	5
Икра из кабачков	3,1	0,02	0,05	0,4	7
Капуста белокочанная	0,1	0,03	0,04	0,7	45
Капуста брюссельская	1	0,1	0,2	0,7	100
Капуста цветная	0,2	0,1	0,1	0,6	70
Картофель	0,1	0,12	0,07	1,3	20
Кольраби	0,2	0,06	0,05	0,9	50
Лук зеленый (перо)	1	0,02	0,1	0,3	30
Лук-порей	0,8	0,1	0,04	0,5	35
Лук репчатый	0,2	0,05	0,02	0,2	10
Морковь	0,4	0,06	0,07	1	5
Огурцы (грунтовые)	0,1	0,03	0,04	0,2	10
Перец сладкий	0,7	0,08	0,09	0,8	200
Петрушка	1,8	0,05	0,05	0,7	150
Редис	0,1	0,01	0,04	0,1	25
Репа	0,1	0,05	0,04	0,8	20
Салат	0,7	0,03	0,08	0,7	15
Свекла	0,1	0,02	0,04	0,2	10
Сельдерей	0,5	0,02	0,1	0,4	38
Соус томатный острый	0,8	0,06	0,06	0,6	10
Спаржа	2	0,1	0,1	1	20
Томаты (грунтовые)	0,7	0,06	0,04	0,5	25
Тыква	0,4	0,05	0,06	0,5	8
Укроп	1,7	0,03	0,1	0,6	100
Хрен	0,1	0,08	0,1	0,4	55
Чеснок	0,3	0,08	0,08	1,2	10
Шпинат	2,5	0,1	0,25	0,6	55
Щавель	2	0,19	0,1	0,3	43

Авторский коллектив

Издание подготовлено при участии ФГБНУ «НИИ питания» под общей редакцией академика **Виктора Александровича Тутельяна**

Авторский коллектив:

А.Д. Ефимов, кандидат технических наук, доктор экономических наук, профессор кафедры менеджмента гостеприимства РМАТ;

М.Н. Куткина, профессор, кандидат технических наук, профессор кафедры технологии и организации питания Санкт-Петербургского торгово-экономического университета;

А.В. Погожева, профессор, доктор медицинских наук;

А.С. Ратушный, доктор технических наук, профессор;

Е.М. Сучкова, мастер-кондитер;

М.В. Загидуллина, доктор филологических наук, профессор Челябинского государственного университета;

К.А. Мартыненко, шеф-повар;

Н.И. Номофилова, кандидат филологических наук, академик РМАТ;

Е.Е. Сафонова, инженертехнолог кондитерских изделий;

Ю.И. Никулин,

А.В. Жукова,

П.Н. Пахомов,

А.В. Петроченков

Благодарности:

ООО «МАГУРО» www.maguro.su за предоставленные для фотосъемки продукты;

LG Electronics Rus, DeLonghi за предоставленные материалы;

Павлу Рабину, ресторану **«Робин Бобин»** и шеф-поварам **Ануш Вирабян** и **Андрею Эпельбауму** за организацию и проведение фотосъемки блюд;

Леониду Гелибтерману за помощь в подготовке материалов.

Отдельное спасибо:

Гаяне Бреиовой,

Нике Ганич,

Хакиму Ганиеву,

Константину Ивлеву,

Дмитрию Климову,
Анатолию Комму,
Григорию Конюхову,
Марии Кудряшовой,
Владимиру Мухину,
Пьетро Ронгони,
Алене Спириной,
Ольге и Павлу Сюткиным,
Ирине Чадеевой

Редакция благодарит за предоставление рецептов, фотографий и информации:

Сергея Бурдюжу, Дениса Булулукова, Николая Баратова, Махача Вагабова, Кирилла Зебрина, Давида Исрафилова, Владимира Лазутина, Сергея Милянчикова, Кумсият Мирзаеву, Николая Михаловского. Евгения Пашина, Алексея Петриченко, Феликса Ручаевского, Николая Сарычева, а также Национальную гильдию шеф-поваров и ее президента Александра Филина, Национальную ассоциацию кулинаров Азербайджана и ее президента Тахира Амирасланова, Ассоциацию поваров Узбекистана и ее председателя Акбара Умарова.

notes

Примечания

1

За условные объемные порции приняты объем стакана или тарелки, соответствующие 250 мл продукта; за условные весовые порции - 80-100 г вареного мяса или рыбы.

2

Впрочем, во многих странах Европы и в Японии на первое место среди грибов сегодня ставят лисички, поскольку сравнительно недавно ученые обнаружили их высокую способность выводить из организма тяжелые металлы (стронций и др.).

3

Если часть сахара (примерно 20-30%) заменить инвертным сиропом, то полученный зефир получится более мягким и будет дольше храниться.